Corinne Gouget

DANGER

additifs alimentaires

Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner

Aspartame (E951)
Acesulfame K (E950)
Glutamate (E621)

et les autres...



Éditions Chariot d'Or

Additifs alimentaires
Danger

Corinne Gouget

Additifs alimentaires Danger

Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner



Éditions
Chariot d'Or

© 2005 Éditons Chariot d'Or
ZI des Bogues – 31750 Escalquens
chariot-dor@wanadoo.fr

ISBN : 2-911806-69-7

IMPORTANT : ce guide n'a pour but que celui de vous INFORMER sur les effets secondaires possibles que pourraient avoir les additifs alimentaires sur votre santé . Il vaut mieux prévenir que guérir et être à l'écoute de son corps. Cependant, cet ouvrage ne peut remplacer l'avis de votre médecin ou thérapeute qui représentent le corps médical classique.

Je dédie ce guide « aux survivants des additifs alimentaires »
ainsi qu'à mes enfants car, sans eux,
ce guide n'aurait jamais existé.

Pourquoi utiliser ce guide ?

Il fut une époque où l'on avait la chance de « manger les légumes du jardin », des fruits de saisons peu traités ou conservés dans des bocaux en verre et des viandes du fermier de la région (mais qu'une à deux fois par semaine), tout comme d'autres aliments produits par des artisans locaux. Certains vont même jusqu'à dire : « les anciens n'étaient pas fous, ils savaient y faire, eux ». En ce temps là, on cuisinait chaque repas avec amour et manger des bonbons ou même un carré de chocolat était exceptionnel, voire un luxe, comme une récompense pour les enfants qui avaient été très sages, lors des fêtes de fin d'année ou des anniversaires.

Alors on pourrait se demander aujourd'hui comment on en est arrivé à manger des soupes, de la purée et des desserts en sachets, à oublier le goût de l'eau, pour ne boire que des sodas aux arômes artificiels ou des sirops aux couleurs de l'arc en ciel, qui eux, n'ont plus grand chose de naturel. Tout doit être en boîte, en canettes d'aluminium ou en sachets en plastique et de moins en moins cher, pour pouvoir acheter de plus en plus (parfois motivés pour collectionner des points de « fidélité » et choisir des « cadeaux ») et le tout, le plus rapidement possible car on n'a « pas le temps », ni même celui de réfléchir. Du coup, dans sa course effrénée due à son mode de vie, le consommateur est devenu « la poule aux œufs d'or » de l'industrie alimentaire qui dans ses divers laboratoires, a toutes les techniques modernes pour nous faire « rêver », avec des recettes prêtes à déguster, après juste « trois minutes », passées dans « l'indispensable » four à micro-ondes. Ce même consommateur, a encore moins le temps de lire la trop discrète liste des ingrédients, écrite en caractères minuscules sur des millions d'emballages, qui pèsent parfois plus lourds que l'aliment qu'ils contiennent. Comme il pense que tout ingrédient nocif pour notre santé ne « **SERAIT PAS** » autorisé par les autorités, le consommateur et toute sa famille remplissent leur rôle (et leur caddie) : Ils consomment ! Lorsque ces personnes là grossissent, on les encourage à acheter des produits « sans sucres », à « 0% », voire « allégés », ou même certains édulcorants de synthèse en poudre ou en sucrettes afin d'éviter le sucre. Et souvent, ces personnes grossissent encore plus et le « cycle infernal » continue, au risque de voir la santé de ces consommateurs innocents se dégrader plus ou moins rapidement et sans aucune méfiance de leur part. Fait encore plus grave : aujourd'hui des bébés naissent avec des traces de produits chimiques dans leur sang (rapports de Greenpeace/WWF), il est alors grand temps de tirer la sonnette d'alarme ! Et de tout faire pour préserver la santé des générations les plus jeunes, car elles représentent notre avenir.

Il faut donc enfin comprendre qu'en ce qui concerne la nourriture : ce n'est pas parce que vous aimez tout particulièrement un aliment, qu'il est forcément **BON** pour votre santé !

En effet cet aliment « favori » (boisson, dessert, chips, plat préparé, sucrerie ou autres) va vous procurer du plaisir pendant une minute au plus, le temps qu'il satisfasse vos papilles gustatives (avec l'aide de nombreux produits artificiels). Puis, cet aliment ira dans votre système digestif, pour passer dans vos organes, vos cellules, ainsi que tout votre organisme. Ce qui en restera, ne sera « ex-

pulsé » dans vos selles ou dans vos urines que 24 ou 48 heures plus tard (voir plus), selon l'état de votre transit intestinal. Entre temps, la plupart des ingrédients et des additifs auront forcément laissé des traces dans votre organisme, certains d'entre eux ont même la lugubre capacité de commencer à détruire votre système nerveux, votre système immunitaire, voire même de faire baisser votre vue, le tout assez rapidement, à votre insu et ce, malgré ce qui avait été annoncé sur l'emballage ou par la publicité. Et oui, on est ce que l'on mange et certains vont même jusqu'à dire que l'**on est ce que l'on a mangé** !

Dès 1961, le Dr Richard Caldecott disait : « **Les produits chimiques sont de loin plus mutagènes pour l'homme que ce que le sont les radiations. À ce sujet, les additifs de nos jours pourraient représenter un danger encore plus grand** ».

Il devient donc vital de **TOUJOURS SAVOIR CE QUE VOUS CONSOMMEZ** en passant un peu de temps à **LIRE LA LISTE DES INGRÉDIENTS**, même si elle est souvent bien cachée et qu'il faudrait vous munir d'une loupe pour la lire. Cette habitude vous permettra de savoir ce que vous achetez et de dépenser moins mais mieux car : **il est encore possible de manger pour vivre et non pas de vivre pour manger**.

Il y a 12 ans, j'étais comme vous, je mangeais sans me poser de questions, pensant aussi que tout était contrôlé et qu'aucun ingrédient pourrait être dangereux pour ma santé. Puis, alors que j'étais enceinte, je suis tombée sur un article au sujet des effets secondaires des additifs alimentaires, sujet qui m'était alors totalement inconnu ! Le tout se passait en Angleterre. À la fin de l'article, il y avait une adresse où l'on pouvait se procurer un guide de poche pour savoir quels additifs il fallait éviter pendant la grossesse. Soucieuse de la santé de l'enfant que je portais, je me suis procurée ce guide qui a changé ma vie et il me suivait partout pour faire mes courses. Ainsi, je pouvais savoir ce que je mettais dans mon assiette et dans celles de mes enfants, malgré les moqueries de mon mari à l'époque. Au début, il me semblait être la seule à vouloir savoir ce que contenaient vraiment les produits alimentaires que j'achetais. Puis peu à peu, des amies dont les enfants avaient certains problèmes (hyperactivité, bronchites à répétition, troubles du sommeil, agressivité et autres), m'ont demandé si elles aussi pourraient avoir ce petit guide. À l'époque, dans ce guide édité en 1986, la liste des additifs s'arrêtait « comme par hasard » au E927, donc bien avant le tristement célèbre : E951 ou **ASPARTAME**. Aujourd'hui, je suis heureuse de pouvoir vous faire profiter de ce guide, mis à jour et en français, car malgré sa petite taille et son prix abordable, il va pouvoir vous être **TRÈS UTILE** à condition que vous ne le laissiez pas au fond d'un des tiroirs de votre cuisine.

Tout d'abord, je vous conseille (si vous le désirez) de vous entraîner à lire quelques étiquettes de produits alimentaires qui se trouvent déjà chez vous. Vous trouverez peut-être même des colorants dans des cosmétiques ou des additifs utilisés dans certains médicaments. Même les enfants en âge de lire peuvent participer à cet exercice en utilisant une petite loupe pour devenir « de véritables petits détectives d'étiquettes », les miens se sont vite pris au jeu et sont maintenant des experts ! Il vous faut savoir que sur les étiquettes vous ne verrez que très rarement le pourcentage de tel ou tel additif utilisé dans le produit concerné, car il s'agit en fait d'un secret « soumis à la

plus grande confidentialité » (A) et bien gardé du public. En règle générale, les ingrédients sont classés de ceux utilisés le plus, à ceux utilisés en plus petites quantités. Par exemple, si nous prenons la liste des ingrédients d'une nouvelle sorte de chewing-gum (que nous appellerons ici : « MenteurGum sans sucre, à la menthe douce ») et que cette liste commence par 7 édulcorants dont l'aspartame, vous pourrez en déduire que ces chewing-gums là contiennent surtout des édulcorants assez dangereux. À vous de juger si vous avez vraiment besoin de mâcher ce genre de produit. Vous remarquerez aussi que très souvent, la liste des « ingrédients » se trouve au dos de l'emballage, en bas sur le coté, ou encore sous l'emballage. Et qu'elle est imprimée en caractères minuscules et d'une couleur discrète, qui se confond presque avec la couleur de l'emballage en question. Autre exemple : sur les emballages de certains bonbons, qui sont censés rendre la vie belle « pour les grands et les petits » les ingrédients, eux, sont imprimés en lettres minuscules et blanches, sur un fond transparent. Mais comme les enfants **ADORENT** ces produits, on ne fait pas attention et les parents cèdent pour satisfaire leurs petits anges. L'histoire ne dit pas si dans les heures qui ont suivi l'ingestion de ces fameux bonbons aux couleurs attrayantes (mais parfois cancérigènes), ces mêmes « petits anges » se sont transformés en petits diablotins ! Mais qui a parlé de « réactions aux additifs alimentaires » ? En France, presque personne ! Cela doit être un sujet « tabou » !

Il est intéressant de savoir qu'en Angleterre, Mme Sally Bunday se bat depuis plus de 25 ans pour dénoncer la dangerosité des additifs alimentaires. Elle a même créé une association afin d'aider des milliers d'enfants qui souffraient d'hyperactivité rien qu'en apprenant aux familles comment changer leur régime alimentaire. Plus de 80% d'entre eux avaient un comportement normal en quelques semaines à peine, au grand soulagement de leurs parents (voir : www.hacsg.org.uk). Le professeur munichois Joseph Egger a fait de nombreuses études au sujet de l'alimentation et des troubles du comportement des enfants.

Avec un régime sans additifs, soja, poisson ou lait de vache (qui peuvent aussi provoquer des allergies), 62 enfants sur 76 étudiés allaient mieux (B).

En Suisse, Mme Elke Arod (spécialiste en nutridiététique (sans gluten et sans produits laitiers) et des pathologies neurodégénératives chez l'adulte, a aussi créé deux associations afin d'aider les enfants hyperactifs entre autres. Par une simple analyse d'urine elle arrive à déterminer ce à quoi l'enfant est allergique (souvent aux additifs ou à certains aliments) ou si il est intoxiqué aux métaux lourds.
(www.hyperactif.net et www.stelior.org).

En France, « le pays où l'on est censé manger le mieux au monde », mais où la « mal-bouffe » gagne du terrain chaque jour, on a prescrit pas moins de 100 000 boîtes de « Ritaline » (C) à des enfants hyperactifs et ce, rien que pour l'année 2004 (52). À ma connaissance, il n'y a pas encore de test en France pour savoir si tel ou tel enfant est allergique aux additifs alimentaires. Et oui, nous produisons les « meilleurs cosmétiques » (vraiment ? voir D), nous avons les trains les plus rapides au monde, mais dans certains domaines nous sommes un peu « les derniers ». Mais quoi de plus important que **LA SANTÉ** ? Triste réponse

pour certains : « **L'ARGENT** » (donc, votre argent).

Ce guide a été conçu à partir de nombreuses études scientifiques et ouvrages internationaux (Canada, États-Unis, Australie, France, Allemagne, Angleterre), afin de vous aider à déchiffrer les codes « E... » (signifiant Europe) suivis de trois ou quatre chiffres et les noms des additifs alimentaires. Car vous avez le droit de **SAVOIR** ce que vous mangez ou faites manger à vos enfants.

Certaines personnes souffrant d'effets secondaires dus à leur consommation de produits à l'aspartame me disent parfois que, comme il n'y a pas encore de preuves scientifiques en France prouvant que cet édulcorant est toxique, ils peuvent encore en consommer. J'estime pour ma part, qu'il faut un peu oublier toutes ces frontières car au fond , nous appartenons **TOUS** à l'espèce humaine, que nous soyons Américain, Italien ou encore Espagnol. Il y a eu des preuves scientifiques dans ces pays là, mais pas encore en France, confirmant la toxicité de l'aspartame, voir le E951 et les références. De plus nous vivons sur la même planète et si dans 100 pays différents, des milliers de personnes sont décédées après avoir consommé des doses plus ou moins importantes de ce même édulcorant (présent dans plus de 5 000 produits), ce n'est peut-être pas une coïncidence et il y a alors de quoi se poser de sérieuses questions.

Aujourd'hui, de plus en plus d'ouvrages et de spécialistes de la santé dénoncent la toxicité d'un grand nombre d'additifs alimentaires (voir références) qui tout en étant autorisés, sont souvent dangereux pour notre santé, peu testés mais très utiles pour les industriels. Un grand nombre de ces additifs sont chimiques et rajoutés intentionnellement par les industries agroalimentaires. **Notre corps n'est pas fait pour en consommer** d'aussi grandes quantités et encore moins celui de nos enfants.

Afin de mesurer la toxicité des additifs, les études sont en général faites sur des animaux de laboratoires (qui ne réagissent pas comme l'homme) à qui l'on administre un seul additif à la fois. Mais voilà, l'espèce qui elle, n'est pas souvent testée en laboratoire et qui est la **SEULE** à consommer une multitude d'additifs et ce jusqu'à sept kilos[1] par an et par individu, est : l' **ESPÈCE HUMAINE** !

Alors, puisque nous avons la chance de pouvoir lire : **À VOS ÉTIQUETTES** !

Et bonne santé à vous tous.

---

[1] Article du Daily Mail du 22 mars 2005 où le Pr. Erik Millstone (Directeur d'études en sciences et technologies à l'université de Sussex) déclare que dans les pays industrialisés les consommateurs avalent entre 6 et 7 kg d'additifs par an.

Comment utiliser ce guide ?

Tout d'abord, il vous faut savoir que le « E » précédant les chiffres des additifs ne signifie pas « Vitamine E » comme le croyait la mère d'une copine de mes enfants, mais « Europe ».

Il y a plusieurs familles d'additifs : les colorants (de E100 au E180) qui sont utilisés pour attirer notre regard mais dont la plupart sont nocifs pour notre santé, les conservateurs (du E200 au E297), les antioxydants (E300 au E337) qui empêchent l'oxydation des produits, les émulsifiants qui permettent de stabiliser les préparations, les exhausteurs de goût (éviter à tout prix le E621), les édulcorants de synthèse qui ont pour but de remplacer le sucre. C'est donc bien « sans sucre » ou encore « light » alors on peut en consommer autant que l'on veut « sans grossir ». Mais sur les emballages on ne dit surtout pas ce que peut faire l'aspartame, par exemple (voir page 59).

Ici, par manque de place, nous ne pourrons pas citer les 6 000 arômes ou plus, qui sont souvent artificiels, ni les agents de lavage, de pelage ou de démoulage, ni les solvants d'extraction, les enzymes ou les agents anti-moussants qui eux, ne sont pas mentionnés sur les étiquettes. Vous trouverez de quoi en savoir plus dans les références.

Pour ce qui est de ce guide, son utilisation est très simple.

La partie principale est composée d'un long tableau constitué de trois colonnes. Dans la première, vous trouverez le numéro des additifs toujours en couleur. La deuxième colonne est consacrée au nom de l'additif, à sa fonction ainsi qu'aux effets secondaires possibles. Enfin, la troisième colonne : « Notes personnelles », vous permettra de noter les effets secondaires dont une personne ou plus de votre famille a souffert, ou encore le nom ou la marque des produits dans lesquels vous avez trouvé cet additif et que vous souhaitez éviter par la suite.

Afin de vous faire gagner du temps, les additifs sont classés en trois couleurs (vert, orange ou rouge). Ainsi, lorsque vous ferez vos courses, d'un seul coup d'œil vous saurez si l'additif en question est classé :

VERT = additif considéré comme inoffensif à ce jour pour notre santé.

Ce qui n'écarte pas la possibilité que d'ici un certain nombre d'années, d'autres études scientifiques et indépendantes puissent démontrer que cet additif a en fait des effets secondaires nocifs pour notre santé. De plus ce n'est pas parce qu'un additif est d'origine naturelle qu'il est forcément sans danger. Car si l'on prend l'exemple d'un champignon ou d'une plante toxique pour l'homme, bien qu'ils soient naturels, ils ne sont pas sans effets secondaires.

ORANGE = additif dont les rapports scientifiques sont contradictoires.

Car certains rapports le considèrent comme inoffensif et d'autres comme dangereux pour notre santé. Parfois il y a eu très peu de recherches effectuées au sujet de la toxicité de cet additif, il est alors classé en orange dans cet ouvrage car comme le dit le proverbe : « Dans le doute, s'abstenir ». Mais rassurez-vous, il y a peu de chance de tomber gravement malade si vous consommez quand même l'aliment contenant cet additif là. Cependant, les femmes enceintes ou ayant

l'intention de le devenir devraient s'abstenir par précaution.

ROUGE = additif À ÉVITER.

Car là, tous les rapports scientifiques internationaux (ou plus des 3/4 d'entre eux) que j'ai comparés pour vous, ont prouvé que cet additif **EST NOCIF POUR NOTRE SANTÉ.**

Une fois de plus, il est inutile de vous « inquiéter à vous en rendre malade » si vous avez peut-être déjà consommé cet additif des centaines de fois, avec ou sans effets secondaires. Le but de ce guide est tout simplement de vous **INFORMER**. Maintenant que vous **POUVEZ SAVOIR** ce que vous mangez réellement, **VOUS AVEZ LE DROIT DE DIRE OUI OU NON**, (comme pour un vote) lors de vos achats ou **AVANT** de consommer le produit en question (où que vous soyez comme dans un supermarché, chez des amis ou dans un magasin). Prenons l'exemple d'un enfant qui est souvent très excité (voire hyperactif) et d'un autre qui a tendance à avoir des crises d'asthme, il vous sera alors très utile de savoir que le sachet de bonbons que vous réclame le premier contient des additifs qui risqueraient de le rendre **INSUPPORTABLE** pendant un certain nombre d'heures après ingestion, ou que ce même paquet de bonbons (par exemple) pourrait provoquer une crise d'asthme dans les heures qui suivent pour le deuxième enfant. Si, selon les risques cités pour chaque additif, vous estimez qu'il est préférable de ne pas consommer tel ou tel produit, vous pouvez très bien expliquer à vos enfants que finalement, le produit en question n'est pas si bon que ça pour la santé et qu'ensemble, vous allez essayer de trouver quelque chose en remplacement et de meilleure qualité nutritive pour toute la famille (ou voir la liste des produits testés pour vous).

Par contre en ce qui concerne les groupes à risque, tels que **LES FEMMES ENCEINTES OU QUI ALLAITENT,** les **NOURRISSONS DE MOINS DE 6 MOIS** et les jeunes enfants sensibles aux additifs, ainsi que les **PERSONNES ÂGÉES** et/ou toutes personnes ayant un système immunitaire affaibli, **ILS DEVRAIENT ÉVITER CES ADDITIFS** au maximum. Pour ce qui est de la femme enceinte, il faut bien comprendre (et ce n'est pas évident pour tout le monde) que **TOUT** ce que la future maman va avaler (voire même fumer ou se mettre sur la peau (D)) atteindra plus ou moins rapidement l'enfant qu'elle porte.

Il est alors vital d'être extrêmement vigilant durant toute la période de la grossesse, ainsi que par la suite si la mère allaite son enfant. En France, certains gynécologues conseillent même aux futures mamans de consommer des sucrettes à l'aspartame pour ne pas prendre trop de poids pendant leur grossesse. Il ne faut **SURTOUT PAS** le faire. Mais cela prouve bien qu'il y a un réel manque d'information en France !

Une association est en train d'être créée aux États-Unis pour regrouper les parents d'enfants dont l'état de santé physique (et parfois mentale) a été endommagé **À VIE** par le poison qu'est l'« **ASPARTAME** » ! (Voir page 57).

À la suite de ce tableau, vous trouverez la liste des additifs alimentaires classés par ordre alphabétique et avec chacun sa couleur (vert, orange ou rouge), « exemple : Aspartame.....E951 », car les industriels, conscients que certains noms d'additifs pourraient effrayer le consommateur « averti », mettront plutôt le code

E507 par exemple, que son nom : **ACIDE CHLORHYDRIQUE**, ou encore **E173** plutôt qu'**ALUMINIUM**. Par contre mettre « Diacétine » passera mieux que son code E1517 mentionné en plus sur une étiquette déjà surchargée.

Pour terminer, vous trouverez la liste des références, des titres de livres forts intéressants, une liste de produits que j'ai testés pour vous et une conclusion.

Je vous souhaite à tous une excellente santé car qui que nous soyons et quel que soit notre statut social : sans la santé nous ne pouvons pas mener une vie normale.

Corinne GOUGET

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E100	CURCUMINE (Colorant C.I. 75300) Colorant jaune d'origine végétale Considéré comme inoffensif à ce jour	
E101	RIBOFLAVINE (Lactoflavine, vitamine B2) RIBOFLAVINES et PHOSPHATE-5 de RIBOFLAVINE Colorant jaune d'origine végétale Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E102	TARTRAZINE (Colorant C.I. 19140) Colorant synthétique jaune **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, rhinites, troubles de la vue, insomnies, pourrait être cancérigène, avec effets mutagènes et tératogènes (1et 2). Additif interdit en Autriche, Finlande et Norvège. **À ÉVITER**	
E104	JAUNE de QUINOLÉINE (Colorant C.I 47005) Colorant de synthèse **Risques** : hyperactivité, asthme, eczéma, insomnie, risques d'allergies et pourrait être cancérigène. Interdit aux USA et en Australie. **À ÉVITER**	
E107	JAUNE 2 G ou SUNSET YELLOW FCF Colorant synthétique **Risques** : hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies.	
E110	JAUNE ORANGE « S » ou SUNSET YELLOW FCF (C.I. 15985) Colorant jaune azoïque **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, maux d'estomac, insomnies, vomissements et pourrait être cancérigène.	
E120	COCHENILLE, acide carminique, carmin (C.I. 75470) Colorant rouge **Risques** : hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies. Fabriqué à partir d'insectes écrasés ou chimiquement. Les résultats des recherches sur les effets secondaires à long terme sur le système reproductif et le métabolisme ne sont pas encore disponibles à ce jour, pourrait être cancérigène et mutagène (1) **À PROSCRIRE POUR LES ENFANTS**	
E122	AZORUBINE, CARMOISINE (C.I. 14720) Colorant rouge azoïque et synthétique **Risques** : hyperactivité, réactions cutanées, allergies, rhinites, asthme, insomnies, oedème et pourrait être cancérigène. **À ÉVITER**	
E123	AMARANTE (C.I.16185) Colorant azoïque rouge - Produit chimique très dangereux **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène, avec des effets tératogènes et mutagènes (1). Interdit dans de nombreux pays dont la France (3)	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E124	PONCEAU 4R (C.I. 16255) Colorant azoïque rouge - Produit chimique très dangereux, parfois présent dans certains ketchup et cerises confites **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies et pourrait être cancérigène. Utilisé dans de nombreux bonbons, yaourts, boissons, etc...	
E127	ÉRYTHROSINE (C.I.45430) Colorant rouge synthétique **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problème de thyroïde, risques de cancer (1) et d'allergies	
E128	ROUGE 2G (C.C.I 18050) Colorant rouge synthétique **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies et allergies, serait cancérigène. Utilisé dans certaines saucisses et dans certains steaks hachés.	
E129	ROUGE ALLURA AC Colorant synthétique **Risques** : allergies cutanées, pourrait être cancérigène et serait interdit dans de nombreux pays.	
E131	BLEU PATENTÉ V (C.I.42051) Colorant bleu synthétique **Risques** : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, nausées, problèmes de tension artérielle, tremblements et insomnies. Serait cancérigène. Interdit en Australie. Présent dans de nombreux produits.	
E132	INDIGOTINE ou CARMIN d'INDIGO (C.I.73015) Colorant bleu synthétique **Risques** : hyperactivité, nausées, hypertension, réactions cutanées, problèmes respiratoires, allergies, serait cancérigène et mutagène (1). Parfois utilisé dans des cosmétiques. **À ÉVITER**	
E133	BLEU BRILLANT FCF (C.I.42090) Colorant bleu synthétique **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène (4)	
E140	CHLOROPHYLLE (i) et chlorophylline (ii) (C.I. 75810) Colorant vert naturel extrait de végétaux et sans effets secondaires nocifs pour notre santé connus à ce jour	
E141	COMPLEXES CUIVRIQUES de la chlorophylle et de la chlorophylline (C.I.75810) Colorant vert dont les rapports sont contradictoires par la forte contenance de cuivre **Risques** : asthme, réactions cutanées, allergies respiratoires. **ATTENTION**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E142	VERT BRILLANT BS ou VERT LISSAMINE (C.I.44090) Colorant vert synthétique **Risques** : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, pourrait aussi être cancérigène	
E150 a,b,c,d	CARAMEL (a), caramel de sulfite caustique (150b), ammoniacal (150c) ou de sulfite d'ammonium (150d) Colorants bruns naturel ou chimiques, qui pourraient être parfois fabriqués à partir de maïs transgénique. Pourraient diminuer l'absorption de vitamine B6 par l'organisme. Utilisés dans de nombreux aliments et boissons gazeuses bien connus... Certains auteurs pensent que cet additif pourrait contenir du glutamate monosodique (voir E 621) et serait cancérigène et mutagène (1). Rapports contradictoires donc ici, classé orange mais presque rouge	
E151	NOIR BRILLANT BN ou NOIR PN (C.I. 28440) Colorant d'origine chimique ayant provoqué des kystes intestinaux chez les porcs **Risques** : hyperactivité et pourrait être cancérigène **À ÉVITER**	
E153	CHARBON VÉGÉTAL MÉDICINAL Colorant noir qui serait dérivé de cendres végétales souvent considéré comme inoffensif - Rapports contradictoires	
E154	BRUN FK Colorant azoïque brun **Risques** : hyperactivité, asthme, rhinites, urticaire, insomnies, kystes, dégénérescence et serait cancérigène. Interdit aux USA	
E155	BRUN HT Colorant azoïque brun **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problèmes rénaux. Colorant cancérigène	
E160a	CAROTÈNES, CAROTÉNOÏDES mélangés (i) bêta-carotène (ii) colorants soit d'origine naturelle (extraits de végétaux) , chimique ou de génie génétique. Souvent considéré comme inoffensif, ici classé orange selon les origines	
E160b	ROCOU (annatto), NORBIXINE, BIXINE Colorant d'origine végétale ou produit à partir de génie génétique Risques d'allergies Additif ici classé orange selon ses origines ; rarement citées sur les étiquettes	
E160c	EXTRAIT DE PAPRIKA Colorant d'origine végétale. Serait sans danger quoique interdit en Australie	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E160d	LYCOPÈNE Colorant rouge dérivé de la tomate, parfois génétiquement modifié et interdit en Australie	
E160e	BÊTA -APOCAROTÉNOL-8 (C30) Colorant et antioxydant orange synthétique	
E160f	ESTER ÉTHYLIQUE de l'acide bêta apocaroténique-8 (C30) Colorant et antioxydant de synthèse, considéré comme inoffensif à ce jour	
E161	XANTHOPHYLLE Colorant jaune d'origine végétale, interdit en Suisse	
E161a	FLAXOXANTHINE Peu de rapports au sujet de cet additif Aussi interdit en Suisse	
E161b	LUTÉINE (C.I.75135) Colorant jaune d'origine naturelle **Risques** : Asthme, urticaire, rhinites. Parfois considéré comme inoffensif. Ici classé orange. **ATTENTION**	
E161c	CRYPTOXANTTHINE Peu de rapports au sujet de cet additif - Interdit en Suisse	
E161g	CANTHAXANTHINE (C.I. 75135) Colorant jaune orange, dérivé de champignons, d'origine animale ou produit chimiquement. Utilisé pour les saucisses de Strasbourg **Risques** : toxique pour le foie, pourrait déposer des cristaux dans la rétine ce qui serait irréversible. **À ÉVITER**	
E162	ROUGE de BETTERAVE ou bétanine Colorant rouge dérivé des betteraves	
E163	ANTHOCYANES Colorant entre le rose, le violet et le bleu dérivé de fruits et de légumes	
E170	CARBONATE de CALCIUM Colorant naturel dérivé du calcaire ; roche sédimentaire essentiellement formée de carbonate de calcium	
E171	DIOXYDE de TITANE appelé aussi Bioxyde de titane Colorant blanc - Combinaison de deux atomes d'oxygène avec ce métal. Aucune étude à ce jour n'a prouvé que cet additif ne soit pas cancérigène. **ATTENTION**	
E172	OXYDES de FER - Hydroxydes de fer Colorants jaune, marron, noir ou rouge et dérivés d'oxydation du fer (C.I 77492, rouge: 77491, marron : 77499)	
E173	ALUMINIUM (C.I. 77000) Aluminium en poudre utilisé comme colorant gris **Risques** : pour les reins et le cerveau à cause de la maladie d'Alzheimer ! Interdit en Australie	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E174	ARGENT (C.I.77820) Colorant minéral argenté difficilement éliminé par l'organisme Risques d'empoisonnement et de coloration de la peau ! **À ÉVITER**	
E175	OR (C.I. 77480) Colorant minéral doré surtout utilisé pour colorer les boyaux de certaines charcuteries. Pourrait perturber la composition du sang **À ÉVITER**	
E180	PIGMENT RUBIS ou Lithol-rubine BK Colorant rouge azoïque chimique **Risques** : asthme, hyperactivité, réactions cutanées, insomnies et pourrait être cancérigène. **À ÉVITER**	
E200	ACIDE SORBIQUE Conservateur d'origine naturelle ou chimique pouvant réagir avec d'autres additifs et en particulier les nitrates. Des recherches ont démontré que cet additif perturbe les systèmes enzymatiques dans le corps humain, pouvant ainsi créer de nombreux problèmes de santé (5) ! **À ÉVITER**	
E201	SORBATE de SODIUM Conservateur chimique largement utilisé qui pourrait interagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales **Autres risques** : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs	
E202	SORBATE de POTASSIUM Conservateur chimique, voir E201	
E203	SORBATE de CALCIUM Conservateur chimique, voir E201	
E210	ACIDE BENZOÏQUE Conservateur chimique bien plus toxique que les sources naturelles contenues dans certains végétaux. Additif dérivé du benzène **Risques** : hyperactivité, asthme, irritation des yeux, urticaire, troubles digestifs, problèmes de croissance, insomnies, troubles du comportement. De plus, le benzène affecte le sang et a des liens avec la leucémie chez l'animal, comme chez l'homme, serait cancérigène. Des recherches ont été demandées en 1995 pour savoir si cet additif a des effets secondaires néfastes sur les organes reproducteurs et les embryons (6) **À ÉVITER**	
E211	BENZOATE de SODIUM Conservateur chimique dérivé du E210, voir ci-dessus **À ÉVITER**	
E212	BENZOATE de POTASSIUM - Voir E210. **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E213	**BENZOATE de CALCIUM** - Voir E210. **À ÉVITER**	
E214	**P-HYDROXYBENZOATE d'ÉTHYLE** - Parabènes Conservateur chimique dérivé du E210 **Risques** : allergies, hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, effets anesthésiants et vasodilatateurs, crampes Les parabènes, qui sont aussi largement utilisés dans les cosmétiques, pourraient être prochainement interdits **À ÉVITER**	
E215	**DÉRIVÉ SODIQUE de l'ester ÉTHILYQUE de l'acide P-HY-DROXYBENZOIQUE** - Voir E214. **À ÉVITER**	
E216	**P-HYDROXYBENZOATE de PROPYLE** Voir E214. **À ÉVITER**	
E217	**PROPYL-P-HYDROXYBENZOATE de SODIUM** Voir E214. **À ÉVITER**	
E218	**P-HYDROXYBENZOATE de MÉTHYLE** Voir E 214. **À ÉVITER**	
E219	**MÉTHYL-P-HYDROXYBENZOATE de SODIUM** Voir E214. **À ÉVITER**	
E220	**ANHYDRIDE SULFUREUX** ou **DIOXYDE de SOUFRE** Conservateur chimique **Risques** : allergies, troubles digestifs, irritation des bronches, contrarie la fixation de la vitamine B, nausées, asthme **À ÉVITER**	
E221	**SULFITE de SODIUM** Conservateur chimique dérivé de l'acide sulfureux. Voir E220	
E222	**SULFITE ACIDE de SODIUM** ou bisulfite de sodium Conservateur chimique - Voir E220. **À ÉVITER**	
E223	**DISULFITE de SODIUM** Voir E220. **À ÉVITER**	
E224	**DISULFITE de POTASSIUM** Voir E220. **À ÉVITER**	
E225	**DISULFITE de CALCIUM** Pyrosulfite de calcium, ou métabisulfite de calcium Voir E220. **À ÉVITER**	
E226	**SULFITE de CALCIUM** - Voir E220. **À ÉVITER**	
E227	**SULFITE ACIDE de CALCIUM** ou Bisulfite de calcium Voir E220. **À ÉVITER**	
E228	**SULFITE ACIDE de POTASSIUM** Voir E220. **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E230	**DIPHÉNYLE** ou **BIPHÉNYLE** Conservateur de synthèse dérivé de goudrons de houille, aussi utilisé en tant que pesticide. Utilisé comme traitement de surface des agrumes (citrons, oranges, pamplemousses). **IL NE FAUT PAS** consommer la peau des agrumes traités. Il est préférable de se laver les mains avant de consommer la chair des agrumes. Cet additif ne part pas au lavage, il est sinon conseillé de consommer des agrumes non traitées **Risques** : allergies, nausées et vomissements, irritation des yeux. Interdit en Australie. **À ÉVITER**	
E231	**ORTHOPHÉNYLPHÉNOL** Conservateur - A provoqué des cancers et des problèmes de reins chez les animaux de laboratoire Voir E230. **À ÉVITER**	
E232	**ORTHOPHÉNYLPHÉNATE de SODIUM** Conservateur qui pourrait être cancérigène. Voir aussi E230	
E233	**THIABENDAZOLE** Conservateur qui aurait été retiré de la liste des additifs mais qui était utilisé, comme le E230, en tant que pesticide pour les agru-mes. Serait génotoxique. **À ÉVITER**	
E234	**NISINE** Conservateur antibiotique dont il ne faut pas abuser. Seulement utilisé dans certains fromages à tartiner et gâteaux de semoule. Rapports contradictoires	
E235	**NATAMYCINE** Conservateur servant d'antibiotique aussi utilisé en médecine, dont il ne faut pas abuser. Utilisé pour traiter certains fromages, saucis-ses et saucissons **Risques** : nausées, vomissements, anorexie, réactions cutanées et diarrhées (8)	
E236	**ACIDE FORMIQUE** Conservateur chimique qui serait seulement utilisé dans le fromage "Provolone", qui serait cancérigène et toxique pour les reins. Additif qui serait interdit en France **À ÉVITER À TOUT PRIX**	
E237	**FORMIATE de SODIUM** Sel de sodium de l'acide formique, voir le E236	
E238	**FORMIATE de CALCIUM** Serait interdit en Angleterre Voir E236. **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles s	Notes personnelles
E239	HEXAMÉTHYLÈNETÉTRAMINE Conservateur de synthèse dérivé d'ammoniaque et de formaldéhyde. Cet additif a provoqué des mutations génétiques sur des animaux de laboratoires. Aussi utilisé comme médicament pour désinfecter et dans certains cosmétiques **Risques** : urticaire, troubles gastriques, problèmes urinaires et pourrait être cancérigène. **À ÉVITER**	
E240	ACIDE BORIQUE Conservateur chimique principalement utilisé pour le caviar **Risques** : asthme, destruction des globules rouges et cancer Produit dangereux qui serait interdit en France **À ÉVITER**	
E241	TÉTRABORATE de SODIUM - Voir E240	
E242	DICARBONATE de DIMÉTHYLE ou Bicarbonate de diméthyle Conservateur chimique souvent utilisé dans de nombreuses boissons et qui libère d'importantes quantités de méthanol en se décomposant Donc, **ADDITIF TRÈS DANGEREUX. À ÉVITER** (voir le E951)	
E249	NITRITE de POTASSIUM Conservateur chimique qui pourrait empêcher le transport de l'oxygène dans le sang (méthémoglobinémie) et qui interagirait avec d'autres additifs, devenant ainsi très toxique et cancérigène **Autres risques** : essoufflements, vertiges, maux de tête. Seulement autorisé pour la charcuterie, les salaisons, le foie gras et le bacon traité, même dans les produits de ce groupe certifiés biologiques ! Bon appétit ! **À ÉVITER** surtout pour les enfants (8)	
E250	NITRITE de SODIUM Conservateur chimique qui serait exclusivement mélangé avec du chlorure de sodium et se transformant dans l'estomac en nitrosamine. Utilisé pour les charcuteries **Risques** : hyperactivité, asthme, insomnies, nausées, vertiges, baisse de tension, cancer. Voir aussi E249. **À ÉVITER**	
E251	NITRATE de SODIUM Conservateur chimique très dangereux aussi utilisé pour la fabrication d'acide nitrique, comme fertilisant et pour les viandes fermentées **Risques** : Voir aussi E250. **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E252	NITRATE de POTASSIUM Conservateur chimique qui pourrait être dérivé de carcasses d'animaux ou de déchets de végétaux. Aussi utilisé dans les poudres des balles pour armes à feu, explosifs, fertilisant et pour la conservation des viandes **Risques** : hyperactivité, cancer. Voir aussi E249, E250 et E251 **À ÉVITER**	
E260	ACIDE ACÉTIQUE et dérivés Acidifiant largement utilisé. Liquide incolore naturellement présent dans certains aliments mais peut aussi être produit synthétiquement à partir d'alcool et d'acétaldéhyde. Cet additif permet de donner un goût et une odeur très forts et est un ingrédient actif dans le vinaigre. Non dilué, cet additif est extrêmement corrosif pour les bronches. Aussi utilisé par les industriels pour rendre les huiles et les résines plus solubles. Cet additif est en général reconnu sans dangers pour notre santé. Mais suite à mes recherches, je le classe orange et vous laisse décider par vous-même !	
E261	ACÉTATE de POTASSIUM Acidifiant pouvant être d'origine végétale ou chimique. Souvent utilisé dans des sauces et conserves **À ÉVITER** pour les personnes ayant des problèmes de reins. Souvent considéré comme inoffensif mais ici classé orange **ATTENTION**	
E262	ACÉTATE de SODIUM ou DIACÉTATE de SODIUM Acidifiant d'origine naturelle ou synthétique en général considéré comme inoffensif. Utilisé industriellement pour les teintures et en photographie pour ses capacités à retenir la chaleur. Un ouvrage le considère à risques pour les femmes enceintes et les nourrissons (16). Additif ici classé orange	
E263	ACÉTATE de CALCIUM Acidifiant d'origine naturelle ou chimique. Aussi utilisé pour certaines teintures, traitement des cuirs, et en tant que lubrifiant. Est supposé être peu toxique lorsqu'il est consommé oralement	
E264	ACÉTATE d'AMMONIUM Acidifiant pouvant provoquer des nausées et des vomissements, peu cité de nos jours (8)	
E270	ACIDE LACTIQUE Acidifiant d'origine naturelle ou chimique pouvant causer des troubles digestifs chez les nourrissons et les enfants... Souvent considéré comme inoffensif mais ici classé orange	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E280	ACIDE PROPIONIQUE Conservateur produit chimiquement, dérivé de bactéries naturelles ou encore produit à partir de génie génétique. Additif très controversé en Allemagne où il a été interdit pendant de nombreuses années. Selon certaines études, cet additif est dérivé de l'éthylène et du monoxyde de carbone (9). L'acide **PROPIONIQUE** est naturellement présent en toute petite quantité dans les produits laitiers et autres aliments. Il est en général considéré comme inoffensif mais certains cas de troubles digestifs et de migraines plus ou moins fortes ont été déclarés. Consommé en trop grande quantité cet additif pourrait être dangereux. Il est aussi utilisé pour soigner « le pied d'athlète ». Additif ici classé orange	
E281	PROPIONATE de SODIUM - Voir E280	
E282	PROPIONATE de CALCIUM - Voir E 280	
E283	PROPIONATE de POTASSIUM - Voir E280	
E284	ACIDE BORIQUE Conservateur synthétique **DANGEREUX** utilisé dans le caviar et certains bains de bouche **Risques** : diarrhées, lésions des organes internes, problèmes menstruels, anorexie, perte des cheveux et empoisonnement en trop grande quantité	
E285	TETRABORATE de SODIUM (BORAX) Conservateur synthétique **DANGEREUX À ÉVITER** Voir aussi le E284	
E290	DIOXYDE de CARBONE ou ANHYDRIDE CARBONIQUE Produit naturel utilisé comme gaz propulseur dans de très nombreuses boissons ainsi que comme acidifiant. Quoi que souvent considéré comme inoffensif, ce gaz est connu pour avoir provoqué des vomissements, des étourdissements, des hausses de tension sanguine et des essoufflements (10). Donc ici classé orange	
E296	ACIDE MALIQUE DL ou L Acidifiant naturel ou chimique, qui pourrait provoquer des troubles digestifs chez les nourrissons et les jeunes enfants (DL). Cependant il faut savoir que l'acide malique L pourrait être dérivé de produits génétiquement modifié et autorisé dans des aliments pour nourrissons et jeunes enfants. Une association Anglaise déconseille cet additif pour ce groupe d'âge (8) et il est donc ici classé orange	
E297	ACIDE FUMARIQUE Acidifiant synthétique, utilisé dans de nombreux aliments et sans effets secondaires nocifs connus à ce jour	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E300	ACIDE L-ASCORBIQUE Antioxydant, vitamine C d'origine naturelle ou synthétique, qui consommé en trop grande quantité, pourrait provoquer des diarrhées et des calculs rénaux à plus de 10 mg par jour. Considéré comme inoffensif en faible quantité	
E301	(L-) ASCORBATE de SODIUM Antioxydant chimique ou produit par génie génétique. Considéré comme inoffensif à ce jour	
E302	(L-) ASCORBATE de CALCIUM Voir E301	
E303	DIACÉTATE d'ASCORBYLE Voir E301	
E304	ESTERS d'ACIDE GRAS de l'ACIDE ASCORBIQUE (i) PALMITATE d'ASCORBYLE, (ii) STÉARATE d'ASCORBYLE Voir E301. Selon certains rapports le E304 pourrait parfois être d'origine animale, végétariens s'abstenir	
E306	EXTRAIT riche en TOCOPHÉROLS Vitamine E d'origine végétale servant d'antioxydant et de stabilisant. Considéré comme inoffensif à ce jour	
E307	ALPHA-TOCOPHÉROL Vitamine E de synthèse ayant le même usage que le E306 et considéré comme inoffensif à ce jour	
E308	GAMMA-TOCOPHÉROL Voir E307	
E309	DELTA-TOCOPHÉROL Voir E307	
E310	GALLATE de PROPYLE Antioxydant de synthèse vivement déconseillé aux femmes enceintes et aux jeunes enfants **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, troubles digestifs, infertilité, infection du foie et des reins, lymphomes, cancer et diverses réactions allergiques Un rapport de 1993 démontre que cet additif a posé des problèmes d'hémoglobine, une baisse de production de globules rouges ainsi que des changements morphologiques de la rate chez des rats ayant été nourris avec cet additif pendant 90 jours (11) **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E311	GALLATE d'OCTYLE Antioxydant de synthèse ; vivement déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitant et les jeunes enfants **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, troubles digestifs, allergies diverses, problèmes d'hémoglobine Additif largement utilisé dans de nombreux aliments industriels tels que : amuse-gueules, soupes en sachet, certains laits en poudre, pomme de terre en flocons, chewing-gums. Souvent utilisé avec les arômes. D'où l'avantage, encore une fois, de cuisiner vous même !	
E312	GALLATE de DODÉCYLE, ESTER N-DODÉCYLIQUE Voir E311	
E315	ACIDE ÉRYTHORBIQUE Antioxydant et stabilisant de synthèse qui pourrait supprimer l'absorption de la vitamine C. Surtout utilisé pour les poissons en conserve ou surgelés, certaines charcuteries et viandes. Manque de recherches sur cet additif, ici classé orange	
E316	ÉRYTHORBATE de SODIUM Voir E315	
E320	BUTHYLHYDROXYANISOL (BHA) Antioxydant de synthèse vivement déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitant et pour les jeunes enfants **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, augmentation du taux de cholestérol dans le sang, troubles du métabolisme du foie, engourdissements, cancer Additif largement utilisé avec les arômes alimentaires et qui serait interdit au Japon	
E321	BUTHYLHYDROXYTOLUÈNE (BHT) Antioxydant de synthèse pouvant provoquer des réactions cutanées et des troubles des systèmes reproductifs et sanguins. Des cancers ont été observés chez les animaux de laboratoire… Voir aussi le E320. **À ÉVITER**	
E322	LÉCITHINES Antioxydant et émulsifiant d'origine végétale ou animale, dérivé du tournesol, du soja, du colza (Même parfois OGM) ou encore des œufs. Largement utilisé et considéré comme inoffensif à ce jour. Des rapports assez récents dévoilent certains risques lors d'une surconsommation tels que : bouffées de chaleur et risques d'allergiques. À suivre. Si dérivé d'OGM : **ATTENTION**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E325	LACTATE de SODIUM Antioxydant et correcteur d'acidité, dérivé de l'acide lactique et souvent chimique, dont les rapports sont contradictoires. Certains déconseillent cet additif pour les femmes enceintes ou allaitant et pour les jeunes enfants étant allergiques au lait, tandis que d'autres le jugent inoffensif. Additif ici classé orange	
E326	LACTATE de POTASSIUM - Voir E325	
E327	LACTATE de CALCIUM - Voir E 325	
E330	ACIDE CITRIQUE Antioxydant et acidifiant d'origine végétale, parfois fabriqué synthétiquement ou par génie génétique **Risques à fortes doses** : réactions cutanées et érosion des dents. Considéré en général comme inoffensif	
E331	CITRATES de SODIUM Aussi citrates de mono sodium, de di sodium et de tri sodium. Acidifiant dérivé de l'acide citrique et qui pourrait être obtenu par génie génétique. Considéré comme inoffensif à ce jour	
E332	CITRATES de POTASSIUM Antioxydant et acidifiant d'origine végétale, dérivé de bactéries ou encore obtenu par génie génétique. Malgré ceci, de nombreux rapports considèrent cet additif comme inoffensif tandis que d'autres le déconseillent pour les personnes ayant des problèmes de reins. Donc ici classé orange par précaution	
E332 (i) (ii)	CITRATES MONO POTASSIQUE (i) et TRI POTASSIQUE (ii) Mêmes utilisations et origines que le E332 mais consommé en grandes quantités, cet additif pourrait provoquer des réactions cutanées ainsi que des aphtes. **ATTENTION**	
E333	CITRATES de CALCIUM Citrates de mono calcium, de dicalcium et de tri calcium Voir E332 (ii)	
E334	ACIDE TARTRIQUE (L(+)) Antioxydant et acidifiant pouvant être d'origine naturelle, chimique ou produit par génie génétique et considéré à ce jour comme inoffensif	
E335	TARTRATES de SODIUM (L(+)), mono, di et trisodique Antioxydant et acidifiant d'origine naturelle dérivé de l'acide tartrique qui en grande quantité pourrait provoquer des diarrhées. Additif en général considéré comme inoffensif, souvent utilisé dans les aliments pour nourrissons/enfants	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E336	**TARTRATES de POTASSIUM** Voir E335. Selon un ouvrage (12), cet additif pourrait représenter certains risques pour les personnes ayant des problèmes de reins ou de foie. Sinon il est considéré comme inoffensif à ce jour	
E337	**TARTRATES DOUBLE de POTASSIUM et de SODIUM** Voir E335	
E338	**ACIDE ORTHOPHOSPHORIQUE** Acidifiant d'origine naturelle ou chimique largement utilisé dans les boissons gazeuses, plats surgelés, sauces et certains fromages, entre autres. Additif aussi utilisé pour les arômes. En trop grandes quantités cet additif peut provoquer de l'hyperactivité, des troubles digestifs et perturber l'équilibre naturel calcium/phosphore de l'organisme. Une surconsommation de cet additif utilisé dans de nombreux aliments industriels est courante. **ATTENTION**	
E339	**ORTHOPHOSTPHATES de SODIUM** mono-, di- ou trisodique Acidifiant et antioxydant dérivé de l'acide phosphorique aussi utilisé comme support pour additifs. Cet additif a les mêmes effets secondaires que le E338	
E340	**ORTHPHOSPHATES de POTASSIUM** monopotassique (i), dipotassique (ii) , ou encore tripotassique (iii) Mêmes effets secondaires possibles que pour le E338	
E341	**ORTOPHOSPHATES de CALCIUM** Voir E340	
E342	**PHOSPHATES d'AMMONIUM** Acidifiant peu cité mais largement utilisé dans certaines boissons alcoolisées, pâtisseries industrielles entre autres. Utilisé industriellement pour le traitement du papier, du bois, des textiles, des matières ininflammables, pour les allumettes (!), ainsi que dans les dentifrices et certains fertilisants. Mêmes effets secondaires pour la santé que le E338. **ATTENTION**	
E343	**PHOSPHATE de MAGNÉSIUM** Acidifiant en général peu cité, largement utilisé avec d'autres additifs. Voir E338	
E350	**MALATES de SODIUM** malate de sodium (i), malate acide de sodium (ii) Acidifiant et correcteur d'acidité, dérivé de l'acide malique, considéré à ce jour comme inoffensif	
E351	**MALATE de POTASSIUM** Voir le E350	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E352	**MALATES de CALCIUM**, malate de calcium(i), malate acide de calcium(ii) Voir E350	
E353	**ACIDE MÉTATARTARIQUE** Acidifiant, stabilisant et correcteur d'acidité de synthèse surtout utilisé pour le vin, considéré à ce jour comme inoffensif	
E354	**TARTRATE de CALCIUM** Voir E353	
E356	**ADIPATE de SODIUM** Acidifiant de synthèse qui peut remplacer le sel et considéré à ce jour comme inoffensif	
E357	**ADIPATE de POTASSIUM** Voir E356	
E363	**ACIDE SUCCINIQUE** Acidifiant de synthèse qui, en grande quantité, pourrait provoquer des troubles digestifs. Parfois considéré comme inoffensif. Rapports contradictoires au sujet de cet additif, ici classé orange (12)	
E370	**HEPTONOLACTONE (1,4)** Acidifiant de synthèse qui serait interdit dans de nombreux pays et peu cité. Rapports contradictoires	
E375	**ACIDE NICOTINIQUE** Autre acidifiant, d'origine naturelle ou chimique, à risques et de moins en moins cité. En pharmacie il serait utilisé comme anti-inflammatoire et surtout utilisé en usage externe	
E380	**CITRATE DE TRI AMMONIUM** Acidifiant et émulsifiant de synthèse, souvent utilisé dans des fromages à tartiner **Risques à fortes doses** : troubles digestifs, troubles des fonctions hépatiques et rénales	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E385	EDTA (Ethylènediaminetétracétate de calcium disodium) dangereuse pour les jeunes enfants et largement utilisée dans l'alimentation Antioxydant et séquestrant de synthèse, qui a la propriété d'enrober les molécules métalliques pour empêcher leur réactivité. Substance dangereuse pour les jeunes enfants et largement utilisée dans l'alimentation industrielle (vinaigrettes, mayonnaises, légumes et crustacés en boites ou en bocaux, ainsi que pour certains crustacés congelés entre autres). En médecine cet additif est utilisé pour traiter les empoisonnements aux métaux lourds et il est aussi utilisé dans certaines poudres à laver **Risques** : mauvaise absorption des minéraux, vomissements, diarrhées, crampes abdominales ou musculaires, troubles de la coagulation du sang, passage de sang dans les urines. Sur des animaux de laboratoire, l'EDTA a causé des dommages du métabolisme cellulaire endommageant ainsi les chromosomes. **Additif particulièrement dangereux**, largement utilisé et donc consommé. Des études sont en projet. Additif interdit en Australie. **À ÉVITER** (13)	
E400	ACIDE ALGINIQUE Épaississant, gélifiant et agent d'enrobage d'origine naturelle dérivé d'algues brunes lavées et broyées. Leur pulpe est ensuite traitée chimiquement. Dans le cas d'une trop grande consommation, cet additif pourrait avoir un effet laxatif et diminuer l'absorption intestinale de certains minéraux. Additif considéré comme inoffensif à ce jour	
E401	ALGINATE de SODIUM - Additif dérivé du E400, s'y référer	
E402	ALGINATE de POTASSIUM Additif dérivé du E400, s'y référer	
E403	ALGINATE d'AMMONIUM Additif dérivé du E400, s'y référer	
E404	ALGINATE de CALCIUM - Additif dérivé du E400, s'y référer	
E405	ALGINATE de PROPANE-1, 2-DIOL ou de propylène glycol Additif dérivé du E400, s'y référer. Mais celui ci contient aussi du propylène glycol qui en grande quantité pourrait provoquer des troubles hépatiques. De plus, chez des animaux de laboratoire, cet additif a diminué l'assimilation des minéraux et des vitamines. Ce qui est inquiétant car cet additif est largement utilisé dans de nombreux aliments pour nourrissons et jeunes enfants. Rapports contradictoires, additif qui pourrait aussi être dérivé de produits génétiquement modifiés. **ATTENTION**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E406	AGAR-AGAR Épaississant et gélifiant obtenu à partir d'algues rouges, inoffensif et non toxique. Mais il est déconseillé d'en consommer en trop grande quantité car cela pourrait provoquer des ballonnements, une mauvaise absorption de certains minéraux, des diarrhées et certaines allergies **ATTENTION**	
E407	CARRAGHÉNANES Épaississant et gélifiant d'origine naturelle et dérivé d'algues rouges. Utilisé depuis très longtemps, cet additif était considéré comme inoffensif. Mais en 1969, des études ont démontré que cet additif pouvait provoquer chez les animaux des ulcères dans le gros intestin, le passage de sang dans les urines et un ralentissement de la croissance (14). Cet additif pourrait aussi provoquer des allergies, affaiblir le système immunitaire et à fortes doses, diminuer l'assimilation des minéraux essentiels. Vu que cet additif n'a aucune valeur nutritive, il ne devrait pas être utilisé dans les aliments et encore moins pour les bébés. En Angleterre, il n'est pas utilisé dans les laits pour nourrissons. De plus, selon un ouvrage, cet additif favorise la formation de tumeurs cancéreuses (15). Cet additif pourrait être classé rouge	
E407a	ALGUES EUCHEUMA TRAITÉES Voir E407	
E410	FARINE de GRAINES de CAROUBE Épaississant et gélifiant naturel dérivé de graines de caroubier. Additif souvent considéré comme inoffensif mais certains rapports lui reprochent de provoquer des crises d'asthme, des réactions cutanées, des allergies respiratoires (16), des études plus approfondies ont été demandées (17)	
E412	GOMME DE GUAR Épaississant et support pour additifs, dérivé de graines de guar broyées **Risques** : allergies, nausées, flatulences, crampes abdominales, eczéma, mauvaise assimilation des minéraux et vitamines. Souvent considéré comme inoffensif **ATTENTION**	
E413	GOMME ADRAGANTE (tragacanthe) Support, épaississant et stabilisant naturel dérivé de l'exsudation de l'écorce d'un arbre asiatique. À forte dose uniquement, il y aurait des **risques** de diarrhées, allergies, flatulences et réactions cutanées. En général, cet additif est considéré comme inoffensif mais les rapports sont contradictoires	

N°	Noms et effets secondaires possibles s	Notes personnelles
E414	GOMME ARABIQUE ou GOMME d'ACACIA Épaississant, stabilisant, support pour d'autres additifs, dérivé de la gomme d'acacia. À forte dose cet additif pourrait entraîner une mauvaise assimilation des minéraux ainsi que des réactions allergiques. Souvent considéré comme inoffensif mais ici, classé orange	
E415	GOMME XANTHANE Épaississant, gélifiant et support pour additifs de synthèse, obtenu par fermentation du glucose par une bactérie. Pourrait être dérivé de maïs transgénique. Rapports contradictoires car souvent considéré comme inoffensif (18) ou pouvant provoquer des crises d'asthme, des réactions cutanées et des allergies respiratoires (16)	
E416	GOMME KARAYA Épaississant, agent d'enrobage et gélifiant, d'origine naturelle, dérivé de l'écorce du sterculia en Inde **Risques** : troubles digestifs, diarrhées, mauvaise assimilation des minéraux comme le calcium, allergies respiratoires comme l'asthme, urticaire (19). Rapports conflictuel **ATTENTION** (20)	
E417	GOMME TARA Épaississant dérivé des graines du buisson TARA (Caesalpinia Spinosa) originaire d'Amérique latine et d'Afrique Légers risques d'allergies mais considéré comme inoffensif à ce jour	
E418	GOMME GELLANE Épaississant et gélifiant obtenu par fermentation qui pourrait avoir des effets laxatifs. Très peu de recherches ont été faites au sujet de cet additif, ici classé orange	
E420	SORBITOL (i) ou SIROP de SORBITOL (ii) Édulcorant et humectant que l'on trouve dans les fruits mais qui est en général synthétique et qui pourrait être dérivé de maïs transgénique **Risques** à fortes doses : diarrhées, ballonnements. De plus, certaines études scientifiques ont démontré que ce produit chimique peut réduire l'assimilation des vitamines B6, indispensables pour le bon fonctionnement du sang, des muscles et de la peau. **ATTENTION**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E421	**MANNITOL** (ou sucre de manna) Édulcorant et anti-agglomérant qui pourrait être dérivé de maïs transgénique. Cet additif se trouve naturellement dans certains végétaux mais est fabriqué synthétiquement. Il est vivement déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitant selon un rapport anglais. À fortes doses, il peut avoir des effets laxatifs. En médecine, il est utilisé comme diurétique, pastilles pour la toux, et dans des médicaments pour enfants. Mais injecté par voie intraveineuse, le Mannitol a été impliqué dans des effets secondaires graves affectant le métabolisme **Risques** : acidités, déshydratation, calculs rénaux, nausées, perte de l'orientation, évanouissement et... mort (21). Additif parfois considéré comme inoffensif (!) mais ici classé rouge	
E422	**GLYCÉROL** ou **GLYCÉRINE** Humectant, agent de charge et support pour additifs de synthèse et naturellement présent dans la nature dans les graisses et les huiles. Cet additif pourrait parfois être d'origine animale ou dérivé d'oléagineux transgéniques. À fortes doses, cet additif pourrait provoquer des nausées des migraines, des sensations de soif et une pression sanguine élevée. Additif largement autorisé dans les produits alimentaires, de nombreux arômes, dans des pastilles pour la toux et des suppositoires. Souvent considéré comme inoffensif mais comme il n'est pas recommandé pour les femmes enceintes ou allaitant (19) il est ici classé orange	
E425	**KONJAC** ou **gomme de Konjac(i)** ou encore **glucomannane de Konjac (ii)** Gélifiant, épaississant et support pour additifs d'origine végétale extrait de tubercules d'Amorphophallus KONJAC. Utilisé en farine au Japon et en Chine. Souvent considéré comme inoffensif même si il y a un fort risque d'étouffement. Cet additif serait donc interdit pour les confiseries gélifiées. Une surconsommation (plus de 3g/jour) étant facilement atteinte, les autres risques sont : ballonnements, diarrhées, mauvaise assimilation des vitamines **À ÉVITER**	
E430	**STÉARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE 8** Émulsifiant, épaississant et stabilisant de synthèse qui serait interdit en France mais si vous le rencontrez ailleurs, n'y touchez pas car c'est un produit chimique dangereux **Risques** : réactions cutanées, troubles digestifs, calculs de la vessie et des reins, tumeurs. Additif interdit aux USA depuis 1952 et encore autorisé au Canada (22)	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E431	STÉARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE 40 Émulsifiant et stabilisant de synthèse qui a les mêmes risques que le E430 et qui est autorisé dans certains vins et pas toujours indiqué sur les étiquettes. Suspecté d'être cancérigène **À ÉVITER**	
E432	POLYSORBATE 20 ou MONOLAURATE de POLYOXYÉTHYLÈNE 20 SORBITANE Émulsifiant, stabilisant et support de synthèse, souvent utilisé dans les crèmes glacées et sorbets industriels, décoration de gâteaux, soupes, certaines pâtes à tartiner, pâtisseries, cocktails alcoolisés tout prêts et des chewing-gums entre autres. Additif très controversé depuis les années 50. Il pourrait contenir des résidus nocifs pour notre santé tels que de l'oxyde de fer de dioxane et de l'éthylène glycol **Risques** : réactions cutanées, troubles digestifs, infections urinaires, prise de poids, calculs rénaux, tumeurs, mauvaise assimilation du fer d'où des cirrhoses du foie chez les animaux de laboratoires ! Des études on été demandées en 1956 pour déterminer si ce groupe d'additifs était cancérigène mais on ignore encore les résultats ! **À ÉVITER** (22)	
E433	POLYSORBATE 80 ou MONOOLÉATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE Additif utilisé dans certaines pâtisseries et dérivé du sorbitol. Il pourrait contenir des traces de produits toxiques (22). Voir le E432	
E434	POLYSORBATE 40 ou MONOPALMITATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE Voir le E433. **À ÉVITER** (22)	
E435	POLYSORBATE 60 ou MONOSTÉARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE Voir le E433. **À ÉVITER** (22)	
E436	POLYSORBATE 65 ou TRISTÉARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE Voir le E433. **À ÉVITER** (22)	
E440a	PECTINES Épaississant et supports pour additifs d'origine naturelle et dérivé de pommes, betteraves sucrières ou d'écorces d'oranges. Pas de véritables risques à part des flatulences et des troubles gastriques en trop grandes quantités	
E440b	PECTINES AMIDÉES (aussi 440 (ii)) Additif obtenu par traitement ammoniacal des pectines Voir le E440a	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E441	GÉLATINE Il est intéressant de savoir que cet additif est rarement cité, comme « oublié par erreur ». Or cet additif est utilisé dans des milliers de produits alimentaires de consommation courante, tels que des crèmes desserts, des laitages, des fromages, des bonbons, des glaces, des sorbets et tant d'autres produits. Cet additif sert de stabilisant et d'épaississant et contrairement à sa réputation d'être extrait de protéines pures et sans effets secondaires pour notre santé, il est en réalité dérivé de peaux, de ligaments et d'os d'animaux divers, tels les bœufs ou les porcs (végétariens s'abstenir !). De plus, la gélatine pourrait contenir des traces de sulfites (famille des E220) et de glutamate monosodique (E621) **Risques** : allergies diverses, asthme, voir aussi les autres additifs ici nommés **À ÉVITER** si possible ! (23)	
E442	PHOSPHATIDES d'AMMONIUM Stabilisateur et émulsifiant de synthèse, dérivé de graisses alimentaires parfois issues d'oléagineux transgéniques (OGM). **Risques à fortes doses** : troubles digestifs et mauvaise assimilation des minéraux. Cet additif est souvent utilisé dans des produits à base de cacao. Rapports contradictoires et peu nombreux	
E444	ACÉTATE ISOBUTYRATE de SACCHAROSE (SAIB) Stabilisant et émulsifiant de synthèse, on peut rapidement en faire une surconsommation Risque de surpoids. Cet additif est très souvent utilisé dans les boissons aromatisées **ATTENTION**	
E445	ESTERS GLYCÉRIQUES de RÉSINES de BOIS Agent troublant et stabilisant de synthèse dérivé de résines. Parfois d'origine animale ou transgénique (OGM). Considéré comme inoffensif car utilisé à faible dose. À vous de juger	
E450a (i)	DIPHOSPHATES, DIPHOSPHATES DISODIQUES (ii), pyrophosphates Émulsifiants, stabilisants et correcteurs d'acidité de synthèse dérivés de sels de phosphates à consommer avec modération car à fortes doses, il y a des risques d'hyperactivité, d'une mauvaise assimilation des minéraux et de troubles digestifs. Des expériences sur des rats en Allemagne (24) dès 1957, ont montré des diminutions de croissance, une baisse de la fertilité et une durée de vie diminuée ! Vu que les rats sont beaucoup moins sensibles que les humains, cet additif est ici, classé rouge	

N°	Noms et effets secondaires possibles es	Notes personnelles
E450b	DIPHOSPHATE TRISODIQUE (iii), tétrasodique (v), tétrapotassique (vi), dicalcique (vii) ou encore : Dihydrogéno-diphosphate de calcium Additif **À ÉVITER**, voir le E450a	
E451	TRIPHOSPHATE PENTASODIQUE (i) ou pentapotassique(ii) Additif **À ÉVITER**, voir le E450a	
E452	POLYPHOSPHATE SODIQUE ou de potassium Additif **À ÉVITER**, voir le E450a	
E459	BÊTA-CYCLODEXTRINE Stabilisant, support pour les arômes et agent d'enrobage obtenu par la transformation de l'enzyme de l'amidon, qui pourrait contenir des résidus de trichloréthylène et de toluène ; des solvants toxiques. Une surconsommation en étant facilement atteinte, il pourrait provoquer une mauvaise assimilation des minéraux et des vitamines. Manque de rapports	
E460	CELLULOSE MICROCRISTALLINE (i) ou cellulose en poudre (ii) Épaississant, agent de charge et support pour additifs, poudre blanche dérivée de sous produits de coton. Aussi utilisé dans des vernis, des laques, des caoutchoucs et pour traiter certains tissus. Deux scientifiques ont dénoncé cet additif comme pouvant être cancérigène dès 1961 (25) mais il est encore autorisé **À ÉVITER** malgré certains rapports contradictoires	
E461	MÉTHYLCELLULOSE Émulsifiant, stabilisant et épaississant dérivé chimiquement de pulpe de bois. Utilisé pour donner cinq fois plus de fibres qu'un pain complet **Risques** : Mauvaise élimination faite par les reins, mauvaise assimilation des nutriments et possibilité de torsion ou blocage du gros intestin (26)	
E463	HYDROXYPROPYL CELLULOSE Voir le E460	
E464	HYDROXYPROPYL MÉTHYL CELLULOSE Voir le E460	
E465	ETHYLMÉTHYLCELLULOSE Voir le E460	
E466	CARBOXYMÉTHYLCELLULOSE de SODIUM Voir le E460	
E468	CARBOXYMÉTHYLCELLULOSE de SODIUM RÉTICULÉE Voir le E460	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E469	CARBOXYMÉTHYLCELLULOSE hydrolysée de manière enzymatique Voir le E460	
E470a	SELS de SODIUM, de potassium et de calcium d'acides gras Émulsifiants, supports et agents d'enrobage dérivés de graisses et d'huiles alimentaires, d'origine animale ou encore d'oléagineux transgénique. En général, cet additif est considéré comme inoffensif à ce jour	
E470b	SEL de MAGNÉSIUM d'ACIDES GRAS Voir le E470a. Considéré comme inoffensif mais l'origine n'est jamais citée...	
E471	MONO et DIGLYCÉRIDES d'ACIDES GRAS Agents d'enrobage, émulsifiants, gélifiants, antioxydants et supports pour colorants. Produit que l'on peut trouver naturellement mais en tant qu'additif, il s'agit en général d'un mélange de plusieurs produits chimiques. Différentes études sur des animaux (27) ont montré que les éléments de la famille des glycérides peuvent : empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume du foie et des reins, réduire la taille des testicules et affecter l'utérus. De plus, cet additif peut être d'origine animale ou d'oléagineux transgéniques. Les diglycérides sont sur la liste du FDA dans l'attente d'études approfondies, sur leurs effets mutagènes, tératogènes et sur les organes reproductifs. Quoique certains rapports considèrent cet additif comme inoffensif, à la suite de mes recherches, je classe cette famille d'additifs en rouge	
E472a	ESTERS ACÉTIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras Voir le E471	
E472b	ESTERS LACTIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras Pourrait être cancérigène. Voir le E471	
E472c	ESTERS CITRIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras Pourrait être cancérigène. Voir le E471	
E472d	ESTERS TARTRIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras Voir le E471	
E472e	ESTERS MONOACÉTYLTARTRIQUES des mono et diglycérides d'acides gras Voir le E471	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E472f	ESTERS mixtes ACÉTIQUES et tartriques des mono et diglycérides d'acides gras Voir le E471	
E473	SUCROESTERS d'acides gras Émulsifiants, améliorants des farines, antioxydants et supports pour colorants de synthèse et parfois dérivés d'oléagineux transgéniques Additif souvent considéré comme inoffensif mais qui peut contenir des faibles quantités de résidus de solvants d'extraction, tels que le propylène glycol (jusqu'a 350mg/kg) et le méthanol (10mg/kg). Additif autorisé dans de nombreux aliments et préparations pour nourrissons **Risques** : diarrhées, flatulences. Cet additif pourrait aussi être cancérigène. Vu la toxicité du méthanol (même à 10mg/kg), je ne prendrais pas le risque d'en consommer. Additif ici classé rouge même si certains le considèrent inoffensif	
E474	SUCROGLYCÉRIDES Émulsifiants et améliorants des farines de synthèse, dérivés de saccharose et d'huile alimentaire, parfois même d'origine animale ou transgénique. Pourrait aussi contenir des traces de solvants. Voir le E473. Rapports contradictoires, dans le doute s'abstenir	
E475	ESTERS POLYGLYCÉRIQUES d'acides gras Émulsifiants, stabilisants, antioxydants et supports pour colorants de synthèse, pouvant être d'origine animale ou dérivés d'oléagineux transgéniques. Souvent considérés comme inoffensifs mais les rapports sont contradictoires. Additifs ici classés orange	
E476	POLYRICINOLÉATE de POLYGLYCÉROL Stabilisant et émulsifiant de synthèse parfois d'origine animale ou transgénique et dont une surconsommation est vite dépassée **Risques** : allergies. Utilisé dans certaines pâtes à tartiner, assaisonnements à faible taux de graisses et certaines barres chocolatées	
E477	ESTERS de PROPANE-1, 2-DIOL d'acides gras Émulsifiants de synthèse, régulateur de la cristallisation des graisses. Cet additif serait dérivé du pétrole (!) et pourrait provoquer des troubles digestifs. Un rapport le considère comme « hautement toxique »	
E479b	HUILE de SOJA OXYDÉE ayant réagi avec des mono et diglycérides d'acides gras Qui pourrait être d'origine transgénique. Composé aussi présent dans les huiles de friture usées. Manque de rapports. **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E481	STÉAROYL-2-LACTYLATE de SODIUM Émulsifiant et améliorant de panification de synthèse, considéré comme inoffensif à ce jour	
E482	STÉAROYL-2-LACTYLATE de CALCIUM - Voir le E481	
E483	TARTRATE de STÉARYLE - Voir le E481	
E491	MONOSTÉARATE de SORBITANE Émulsifiants, anti-moussants, supports pour colorants et agents d'enrobage pour les fruits, d'origine animale ou d'oléagineux transgéniques **Risques** à fortes doses constatés sur des animaux : diarrhées, calculs de la vessie, lésions d'organes. Les fortes doses sont vite atteintes dès 150 gr de pâtisserie fine ou dès 300 gr de dessert ou de sucreries. **À ÉVITER**	
E492	TRISTÉARATE de SORBITANE - Voir le E491	
E493	MONOLAURATE de SORBITANE - Voir le E491	
E494	MONOOLÉATE de SORBITANE - Voir le E491	
E495	MONOPALMITATE de SORBITANE - Voir le E491	
E496	POLYÉTHYLÈNE de GLYCOL 6000 Support pour les édulcorants et les arômes, pouvant libérer du formaldéhyde, allergisant et pouvant être cancérigène. **À ÉVITER**	
E500	CARBONATES de SODIUM (i) , Carbonate acide de sodium (ii), sesquicarbonate de sodium (iii) Utilisés en tant que poudre à lever, anti-agglomérants et correcteurs d'acidité de synthèse. Considérés comme inoffensifs à ce jour	
E501	CARBONATE de POTASSIUM (i), Carbonate acide de potassium(ii) Additif utilisé comme poudre à lever, supports pour additifs, anti-agglomérants et correcteurs d'acidité de synthèse. Considéré comme inoffensif à ce jour	
E503	CARBONATES d'AMMONIUM, Carbonate d'ammonium (i) et Carbonate acide d'ammonium (ii) Additif utilisé comme poudre à lever, correcteurs d'acidité et anti-agglomérants de synthèse. Considérés comme inoffensif à ce jour	
E504	CARBONATE de MAGNÉSIUM (i), carbonate acide de magnésium(ii) - Voir le E503	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E507	**ACIDE CHLORHYDRIQUE** Et oui vous avez bien lu ! Vous serez surpris de savoir que certaines sources considèrent cet additif comme inoffensif car utilisé en faibles doses ! Mais en mettriez-vous dans votre pâte à crêpes ? Cet additif est utilisé comme acidifiant et vous ne verrez jamais sur les étiquettes le pourcentage utilisé. De plus, en forte concentration, l'acide chlorhydrique a provoqué des dégâts permanents aux yeux, des brûlures, des réactions cutanées, une fois avalé, l'érosion des muqueuses de l'œsophage et de l'estomac. Le système respiratoire ainsi que la circulation sanguine pourraient être affectés ! D'où l'intérêt de cuisiner soi même ! **À ÉVITER**	
E508	**CHLORURE de POTASSIUM** Auxiliaire technologique supports pour additifs et exhausteur de goût, de synthèse. Bien que certaines sources considèrent cet additif comme inoffensif, d'autres plus nombreuses, estiment que les risques sont les suivants : troubles digestifs, ulcères des intestins, vomissements, diarrhées, faiblesses, chocs et hémorragies (16). Donc **À ÉVITER**	
E509	**CHLORURE de CALCIUM** Autre auxiliaire technologique de synthèse pouvant être utilisé pour les fruits et légumes en boîtes, certains fromages, les olives, de nombreuses boissons alcoolisées et autres. Additif aussi utilisé industriellement pour la fabrication d'anti-gel pour les réfrigérateurs, colles, ciments, pour préserver le bois et les roches, aussi pour les poudres des extincteurs ! **Risques** : troubles du rythme cardiaque et de la digestion, ulcère des intestins, nausées et vomissements **À ÉVITER** (28)	
E510	**CHLORURE d'AMMONIUM** Additif peu cité qui serait utilisé comme poudre à lever dans les farines et certains pains. Industriellement, cet additif est aussi utilisé pour la fabrication des piles, de teintures et d'explosifs (!). En médecine, comme expectorant et pour rendre l'urine plus acide **Risques** : nausées, vomissements, réactions cutanées, effets nocifs pour le foie et les reins (29)	
E511	**CHLORURE de MAGNÉSIUM** Auxiliaire technologique de synthèse, voir le E509	
E512	**CHLORURE d'ÉTAIN** Antioxydant et stabilisateur de couleurs de synthèse. Principalement utilisé pour les asperges blanches en conserve **Risques** : nausées et vomissements. **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E513	**ACIDE SULFURIQUE** Acidifiant parfois considéré comme inoffensif, d'autres rapports eux, le comparent au « VITRIOL » et le considèrent comme un produit toxique et très irritant. Additif ici classé rouge. **À ÉVITER**	
E514	**SULFATES de SODIUM Sulfate de sodium (i), sulfate acide de sodium(ii)** Correcteurs d'acidité et auxiliaires technologiques de synthèse. Parfois considérés comme inoffensifs tandis que de nombreuses études les déconseillent vivement pour les femmes enceintes ou allaitant, pour les nourrissons et les enfants (16) **Risques** : effets secondaires nocifs pour les reins et le cœur, troubles digestifs (qui ont été fatals pour des animaux de laboratoire) **À ÉVITER** (30)	
E515	**SULFATES de POTASSIUM (i) et Sulfate acide de potassium (ii)** Correcteurs d'acidité et auxiliaires technologiques de synthèse utilisés pour la fabrication des bières, certaines liqueurs et boissons sucrées. Aussi utilisés comme fertilisant et en médecine pour provoquer des vomissements et des diarrhées **Risque à fortes doses** : hémorragie des intestins **À ÉVITER**	
E516	**SULFATE de CALCIUM** Correcteur d'acidité et auxiliaire technologique aussi appelé « plâtre de Paris ». Largement utilisé dans certaines glaces, pâtes à tartiner, fruits et légumes en boîtes ou congelés, farines, vins, pains, liqueurs et bières. Utilisé industriellement pour les plâtres, ciments et insecticides (!). Ce produit chimique absorbe si bien l'eau qu'il est idéal pour faire les plâtres en médecine. Il est aussi intéressant de savoir que, mélangé à de la farine, le sulfate de calcium est utilisé pour tuer les rongeurs (31) **Risques à fortes doses** : obstruction intestinale. Additif aussi utilisé pour les produits biologiques mais seulement en tant que support et à faible dose. Additif parfois considéré comme inoffensif donc ici classé orange…	
E517	**SULFATE d'AMMONIUM** Correcteur d'acidité et support pour additif de synthèse qui à forte dose pourrait provoquer une acidité du sang, des troubles gastriques et selon une source (32), pourrait même être neurotoxique **À ÉVITER**	
E518	**SULFATE de MAGNÉSIUM** Correcteur d'acidité **Risques** : diarrhées et problèmes rénaux. **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E520	**SULFATE d'ALUMINIUM** Affermissant de synthèse dérivé d'aluminium **Risques** : à forte dose accumulation d'aluminium dans l'organisme, effets nocifs pour les reins et à proscrire pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer car neurotoxique (32) Utilisé en général pour les fruits et les légumes confits cristallisés ou glacés ainsi que pour les blancs d'œufs en poudre **À ÉVITER**	
E521	**SULFATE d'ALUMINIUM SODIQUE** - Voir le E520	
E522	**SULFATE d'ALUMINIUM POTASSIQUE** - Voir le E20	
E523	**SULFATE d'ALUMINIUM AMMONIQUE** - Voir le E520	
E524	**HYDROXYDE de SODIUM** Correcteur d'acidité et auxiliaire technologique de synthèse. Additif utilisé dans des aliments destinés aux nourrissons et jeunes enfants ainsi que des margarines, des barres chocolatées, des glaces, des chocolats en poudre et gélatines. Souvent considéré comme produit chimique inoffensif, cet additif est aussi autorisé comme agent de traitement pour certaines pâtisseries biologiques. Pourtant, l'ingestion de cet additif a causé des vomissements, des malaises et des problèmes pulmonaires (33). Vu les rapports contradictoires, cet additif est ici classé orange	
E525	**HYDROXYDE de POTASSIUM** Correcteur d'acidité et auxiliaire technologique de synthèse. Utilisé entre autres dans certains laits infantiles, chocolats en poudre, glaces, jus de raisin. Plusieurs études confirment que la consommation de cet additif a provoqué des sensations de brûlures dans la bouche, la gorge ou l'estomac ainsi que le rétrécissement de l'œsophage, des hémorragies et des malaises. Il est intéressant de savoir que cet additif a aussi été utilisé pour empêcher la poussée des cornes chez des veaux ! (34). Il semble alors inconcevable que cet additif soit autorisé dans les aliments de sevrage pour nourrissons. Additif parfois considéré comme inoffensif mais ici classé rouge	
E526	**HYDROXYDE de CALCIUM** Correcteur d'acidité de synthèse utilisé en faible quantité dans des aliments pour nourrissons, des bières, des liqueurs, des glaces, des petits pois en boîte et des jus de raisins. Aussi utilisé industriellement pour la fabrication de plâtres, ciments, et autres matériaux de construction. Cet additif est considéré comme non toxique même si non dilué il est très caustique. Additif ici classé orange au lieu de vert !	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E527	**HYDROXYDE d'AMMONIUM** Correcteur d'acidité de synthèse très utilisé en faibles doses dans des certains chocolats, laits chocolatés, gélatine et autres. Cet additif est dérivé de gaz d'ammoniaque **Risques** : réactions cutanées, troubles digestifs et sanguins. Bon appétit !	
E528	**HYDROXYDE de MAGNÉSIUM** Correcteur d'acidité de synthèse utilisé dans de nombreux aliments et considéré comme inoffensif. En médecine, cet additif est utilisé pour provoquer des vomissements et des diarrhées afin de traiter certaines pathologies. Additif interdit en Australie, ici classé vert	
E529	**OXYDE de CALCIUM** Correcteur d'acidité de synthèse souvent considéré comme inoffensif et dérivé du calcaire. Utilisé dans des glaces, des bières, des liqueurs entre autres. Industriellement, pour la fabrication de briques, insecticides et autres. Un contact direct avec de l'oxyde de calcium peut provoquer des dommages importants sur la peau et les muqueuses et a des effets très caustiques une fois dilué dans de l'eau, où il se transforme en hydroxyde de calcium. Un rapport dénonce cet additif comme étant de la chaux vive et un décapant ! **ATTENTION !**	
E530	**OXYDE de MAGNÉSIUM** Correcteur d'acidité utilisé dans certaines glaces et préparations en poudre. Médicalement, il est utilisé contre les acidités gastriques. Rapports contradictoires. Additif ici classé orange	
E535	**FERROCYANURE de SODIUM** Anti-agglomérant stabilisant et agent de glisse (!), de synthèse. Seulement autorisé en faibles doses et uniquement pour le sel de cuisine et produits de remplacements. Léger taux de toxicité et risques d'allergies. **ATTENTION**	
E536	**FERROCYANURE de POTASSIUM** Voir le E535	
E538	**FERROCYANURE de CALCIUM** Voir le E535	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E541	**PHOSPHATE d'ALUMINIUM ACIDE SODIQUE** Poudre à lever de synthèse souvent utilisée dans certains fromages et pâtes à tartiner industriels, ainsi que pour les produits de pâtisserie fine comme les génoises. Considéré par de nombreux rapports comme étant **NEUROTOXIQUE** (32) **Risques** : contamination de l'organisme par l'aluminium, soupçonné de contribuer à l'apparition de la maladie d'Alzheimer, additif dangereux pour les reins et le cœur, risques de réactions cutanées et irritation des muqueuses **À ÉVITER**	
E542	**PHOSPHATES d'OS** Additif dérivé de déchets d'os de carcasses d'animaux d'abattoirs (!). Cet additif est peu cité mais vu ses origines et le risque de contrecarrer la tristement célèbre « maladie de la vache folle », cet additif est ici classé rouge. Végétariens s'abstenir ! **À ÉVITER**	
E544	**POLY PHOSPHATES de CALCIUM** Additif en général utilisé pour augmenter la masse d'aliments comme les viandes et les charcuteries vendues au poids, et dont l'innocuité est très controversée **Risques** : troubles digestifs, réactions allergiques. Additif aussi interdit en Australie **À ÉVITER**	
E545	**POLYPHOSPHATES d'AMMONIUM** Voir le E544	
E551	**DIOXYDE de SILICIUM** Anti-agglomérant, support pour arômes/colorants et auxiliaire technologique de synthèse, en général considéré comme inoffensif. Souvent utilisé dans les soupes en sachets, le sel de table, la vanille ou l'ail en poudre ainsi que dans les chewing-gums et certains riz blancs. Cependant, selon un ouvrage canadien, la dioxyde de silicium est tout simplement de la poussière de roche que le corps humain n'assimile qu'en quantité infime et élimine le reste dans les urines et les selles (35)	
E552	**SILICATE de CALCIUM** Voir le E553a	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E553a	**SILICATE DE MAGNÉSIUM(i) , Tri silicate de magnésium (ii)** Anti-agglomérant, agent de charge et support pour arômes et colorants, en général considéré comme inoffensif... Mais selon le même ouvrage canadien (35), il s'agit ici de talc et ils sont parfois contaminés avec de l'amiante (c'est sérieux !) et il est bien connu que le fait de respirer de l'amiante représente un risque de cancer des poumons, mais que se passe-t-il une fois avalée ? On peut noter qu'au Japon, où l'on consomme beaucoup de riz blanc poli au talc de Californie, il y a un taux élevé de cancer de l'estomac. Ce talc de Californie utilisé pour polir le riz blanc contient en fait 20 à 40% de trémolite, une forme d'amiante. Rincer le riz ne suffit pas à éliminer le talc, il vaut mieux alors consommer du riz complet non traité. Des chercheurs canadiens ont suggéré de mener des études plus approfondies. En attendant, bon appétit !	
E553b	**TALC** - Voir le E553a Étant donné qu'il est connu en Angleterre que le talc n'est même pas bon pour la peau des bébés, je ne vois pas l'intérêt d'en mettre dans la nourriture **ATTENTION**	
E554	**SILICATE ALUMINOSODIQUE** Agent de charge, anti-agglomérant, support pour arômes et colorants, parfois considéré comme inoffensif. Cependant, cet additif contenant de l'aluminium est connu pour causer des problèmes de placenta pendant la grossesse et est lié à l'apparition de la maladie d'Alzheimer **À ÉVITER**	
E555	**SILICATE ALUMINOPOTASSIQUE** Voir le E554	
E556	**SILICATE ALUMINOCALCIQUE** Voir le E554	
E558	**BENTONITE** Anti-agglomérant, auxiliaire technologique et support pour colorants d'origine naturelle dérivé de roche volcanique. Considéré comme inoffensif jusqu'à ce jour	
E559	**KAOLIN** ou **SILICATE d'ALUMINIUM** Anti-agglomérant, agent de charge et support qui serait d'origine naturelle et souvent considéré comme inoffensif. Étant donné la présence d'aluminium, je préfère classer cet additif en orange et me fier au E554 par précaution	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E570	**ACIDES GRAS** Agents d'enrobages, émulsifiants et anti-agglomérants d'origine naturelle parfois animale ou de végétaux transgéniques. Largement utilisé comme plastifiant dans les chewing-gums, suppositoires et cosmétiques. À part de légers risques d'allergies, cet additif est considéré comme inoffensif	
E572	**STÉARATE de MAGNÉSIUM** Additif très peu cité souvent utilisé dans le sel, les sels d'oignons ou d'ail, dans le sucre glace et les confiseries. Considéré comme inoffensif dans les aliments sauf si la poudre en est inhalée ! **ATTENTION**	
E574	**ACIDE GLUCONIQUE** Correcteur d'acidité de synthèse dérivé du glucose et pouvant être aussi d'origine animale ou d'oléagineux transgéniques. Considéré inoffensif	
E575	**GLUCONO-DELTA-LACTONE** Correcteurs d'acidité, stabilisant et séquestrant, utilisé entre autres pour renforcer la couleur des charcuteries. Considéré comme inoffensif	
E576	**GLUCONATE de SODIUM** Voir le E575 . Cet additif est interdit en Australie	
E577	**GLUCONATE de POTASSIUM** Voir le E575. Cet additif est interdit en Australie	
E578	**GLUCONATE de CALCIUM** Même utilisation que le E575 mais il est intéressant de savoir que cet additif est aussi utilisé industriellement pour purifier les stations d'épuration (36). Bon appétit ! Additif considéré comme inoffensif à ce jour	
E579	**GLUCONATE FERREUX** Agent séquestrant, régulateur de couleurs et stabilisant de synthèse ou dérivé de maïs transgénique, principalement utilisé pour stabiliser la couleur des olives noires et considéré comme inoffensif à ce jour	
E585	**LACTATE FERREUX ou Lactate de fer II** Stabilisant de couleur de synthèse ou d'origine animale. Seulement autorisé pour les olives noires et considéré comme inoffensif à ce jour	
E620	**ACIDE GLUTAMIQUE** Exhausteur de goût de synthèse qui sert aussi à remplacer le sel. Il pourrait être aussi d'origine végétale ou animale. Cet additif encourage à manger encore plus **Risques** : Perte de sensibilité de la nuque, du dos des bras, des douleurs cardiovasculaires, des crises d'asthme. Additif très utilisé qu'il faut donc essayer d'éviter	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E621	**GLUTAMATE MONOSODIQUE (ou GMS)** en anglais : **« MSG »** (15 et G) - Voir page 59 Exhausteur de goût de synthèse, malheureusement utilisé dans des milliers de produits alimentaires tels que les soupes en sachets, de nombreuses chips, des plats préparés, des produits de régime, des « bâtons de crabe », etc... **ADDITIF NEUROTOXIQUE** qui a donc la capacité de détruire les neurones du cerveau très rapidement. Il est très difficile d'éviter cet additif présent dans presque tous les aliments transformés mais lorsqu'on en a la **VOLONTÉ** on peut y arriver. **À ÉVITER**	
E622	**GLUTAMATE MONOPOTASSIQUE** Voir le E621 et la page 59. **À ÉVITER**	
E623	**DIGLUTAMATE de CALCIUM** Voir le E621 et la page 59. **À ÉVITER**	
E624	**GLUTAMATE d'AMMONIUM** Voir le E621 et la page 59. **À ÉVITER**	
E625	**DIGLUTAMATE de MAGNÉSIUM** Voir le E621 et la page 59. **À ÉVITER**	
E626	**ACIDE GUANYLIQUE** Exhausteur de goût de synthèse qui sert aussi à remplacer le sel dont les rapports sont contradictoires. Dans le doute, je ne le conseillerais pas pour les femmes enceintes ou allaitant ainsi que pour les jeunes enfants	
E627	**GUANYLATE DISODIQUE** Autre exhausteur de goût de synthèse qui remplace aussi le sel et stimule l'appétit. Une fois métabolisé dans notre organisme, cet additif se transforme en acide urique qui se dépose dans les tissus au risque de provoquer la goutte **Autres risques** : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, allergies et irritation des muqueuses. Substance déconseillée pour les femmes enceintes ou allaitant ainsi que pour les nourrissons (16). **À ÉVITER**	
E628	**GUANYLATE DIPOTASSIQUE** - Voir le E627	
E629	**GUANYLATE de CALCIUM** - Voir le E627	
E630	**ACIDE INOSINIQUE** Autre exhausteur de goût qui serait d'origine naturelle et présent dans les muscles. Pour les risques, voir le E627. Certains ouvrages considèrent cet additif comme inoffensif car utilisé en faible quantité. Par prudence, il est préférable de suivre les consignes données au E627	
E631	**INOSINATE DISODIQUE** - Voir le E630	
E632	**INOSINATE DIPOTASSIQUE** - Voir le E630	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E633	**INOSINATE DICALCIQUE** - Voir le E630	
E634	**5'RIBONUCLÉOTIDE CALCIQUE** Voir le E630 même si parfois considéré comme inoffensif	
E635	**5'RIBONUCLÉOTIDE DISODIQUE** Voir le E630 même si parfois considéré comme inoffensif	
E636	**MALTOL** Additif particulier qui n'est plus considéré comme un additif... Mais que vous pourrez peut-être rencontrer. Il est alors ici, ajouté. Il s'agit d'un exhausteur de goût de synthèse qui pourrait présenter des risques de destruction des globules rouges, assez grave pour une personne en bonne santé mais des risques élevés pour une personne souffrant d'anémie héréditaire. Des études sur les risques tétragénes et cancérigènes ont été recommandées (37) **À ÉVITER**	
E637	**ETHYL DE MALTOL** - Voir le E636	
E640	**GLYCINE** et son sel de sodium Exhausteur de goût et support pour additif de synthèse, qui remplace aussi le sel et qui stimule l'appétit. Certains ouvrages considèrent cet additif comme inoffensif, cependant, un rapport déclare qu'il a été prouvé que de larges quantités de cet additif ont retardé la croissance de certains animaux tout en augmentant leur taux de mortalité. Une interdiction de cet additif a été proposée par la FDA (38). **À ÉVITER** par précaution	
E650	**ACÉTATE de ZINC** Exhausteur de goût utilisé pour donner un goût amer surtout utilisé dans les gommes à mâcher. Rapports contradictoires. Additif ici classé orange	
E900	**DIMÉTHYLPOLYSILOXANE** (huile de silicone !) Agent anti-mousse et support pour agent d'enrobage largement utilisé dans confitures, vins, jus de fruits, lait en poudre, sucre, huiles et liqueurs entre autres. Cet additif est dérivé du silicone, qui est aussi utilisé pour faire des implants mammaires ! Un ouvrage (39) déclare que cet additif pourrait contenir des traces d'amiante **Risques** : problèmes de reins, du foie, du système nerveux et allergies. De plus, cet additif serait cancérigène car il pourrait contenir des traces de formaldéhyde **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E901	**CIRE d'ABEILLE BLANCHE** Cire naturelle servant d'agent anti-agglomérant, d'agent d'enrobage et de support. Autorisé pour les pâtisseries, les sucreries, les fruits à coque, comme traitement de surface de certains fruits et agrumes ainsi que les grains de café. Aussi autorisé en tant que support pour les colorants naturels utilisés dans les produits de l'alimentation biologique. Additif considéré comme inoffensif à ce jour	
E902	**CIRE de CANDELILLA** Cire naturelle utilisée comme anti-agglomérant naturel extrait d'une plante du Sahara et considérée comme un additif inoffensif à ce jour	
E903	**CIRE de CARNAUBA** Cire naturelle servant d'anti-agglomérant extrait d'un palmier du Brésil. De rares réactions allergiques ont été rapportées. Additif considéré comme inoffensif à ce jour	
E904	**SHELLAC** Autre cire naturelle utilisée comme anti-agglomérant et agent d'enrobage, qui serait extraite (selon certains auteurs - 40) des sécrétions d'insectes spécifiques en général originaires d'Inde (bon appétit). Cet additif peut être utilisé dans les décorations de gâteaux et les nappages si le produit fini n'en contient pas plus de 0,4%. Pendant sa fabrication, cet additif est mélangé avec de la colophane et une quantité minime d'arsenic trisulphide pour atteindre la couleur désirée mais pas dans le shellac blanc. Étant donné que la sorte de shellac n'est pas indiquée sur l'étiquette, il est alors impossible de savoir laquelle a été utilisée. Sur des animaux de laboratoires, des allergies ainsi que des troubles digestifs ont été observés. Additif en général considéré comme inoffensif mais ici, classé orange	
E905	**CIRE MICROCRISTALLINE** Cire dérivée du pétrole ou de la lignite. Utilisée pour le traitement de surface des chewing-gums, de confiseries (sauf le chocolat), des melons, des papayes et des avocats. Les additifs E320, 321 et le polyéthylène sont souvent rajoutés à cette cire. **Risques** : mauvaise absorption des vitamines et des minéraux, une surconsommation de cette cire par les femmes enceintes pourrait rendre le bébé susceptible aux maladies liées aux hémorragies. En 1991 des études du FAO/WHO ont démontré des dépôts d'huiles minérales dans le foie et les lymphes. En 1995 ce comité a aussi démontré que certaines lésions observées chez les rats (dues à ces huiles minérales), avaient été observées également chez les humains (41). **À ÉVITER**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E 907	POLY-L-DÉCÈNE HYDROGÉNÉ Agent d'enrobage aussi dérivé du pétrole et parfois considéré comme inoffensif et utilisé comme agent d'enrobage sur certains fruits secs et confiseries. Vu son origine, il est ici classé orange	
E 912	ESTERS de l'ACIDE MONTANIQUE Cires végétales aussi extraites de lignite et en général utilisées comme agents d'enrobage des agrumes, des mangues, des papayes, des ananas frais et des avocats. Risques d'allergies. Pas assez de rapports sur cet additif	
E 913	LANOLINE Additif très peu cité dérivé de la laine de moutons et utilisé comme agent plastifiant dans certains chewing-gums et cosmétiques **Risques** : allergies	
E 914	CIRE de POLYÉTHYLÈNE OXYDÉE Cire de synthèse utilisée comme agent d'enrobage principalement pour traiter la surface des agrumes, avocats, des melons, des mangues, des ananas frais et des papayes. Étant donné que cette cire est d'origine pétrochimique, il est conseillé de l'éviter ou au moins, de bien se laver les mains après avoir épluché les fruits traités	
E 920	L-CYSTÉINE Additif utilisé comme agent de traitement pour les farines et parfois d'arômes et d'édulcorants. Additif considéré comme inoffensif à ce jour	
E927a	AZODICARBONAMIDE ou AZOFORMAMIDE Additif de moins en moins cité car interdit en Allemagne depuis 1958 et en Australie **Risques** : hyperactivité, asthme, insomnies et mauvaise assimilation de la vitamine E **À ÉVITER**	
E927b	CARBAMIDE Stabilisant naturel qui serait seulement utilisé pour les chewing-gums sans sucres mais comme ces derniers contiennent souvent du E951, il faut donc éviter. Tout seul, cet additif est considéré comme inoffensif	
E938	ARGON Gaz servant d'agent de propulsion (dans les aérosols) et comme agent stabilisant pour les emballages, considéré comme inoffensif	
E939	HÉLIUM Gaz ayant la même utilisation que le E938 et aussi utilisé pour gonfler les ballons à l'hélium. Considéré comme inoffensif	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E941	AZOTE Gaz propulseur, agent de congélation et agent de stabilité pour les emballages, considéré comme inoffensif	
E942	PROTOXYDE d'AZOTE Gaz propulseur et agent de stabilité, considéré comme inoffensif à ce jour	
E943a	BUTANE Gaz propulseur d'origine pétrochimique utilisé comme solvant, réfrigérant et additif alimentaire. Il a été prouvé que cet additif a provoqué des cancers chez des animaux de laboratoires (42). Additif parfois considéré comme inoffensif donc ici classé orange	
E943b	ISOBUTANE Voir le E943a	
E944	PROPANE Gaz propulseur lui aussi d'origine pétrochimique, aussi utilisé comme gaz réfrigérant. En forte concentration, cet additif est suspecté d'être narcotique. En général il est considéré comme inoffensif à ce jour. **ATTENTION**	
E948	OXYGÈNE Gaz propulseur (pour les aérosols) et utilisé pour les emballages. Considéré comme inoffensif à ce jour	
E949	HYDROGÈNE Gaz d'emballage, utilisé pour de nombreux aliments. Considéré comme inoffensif à ce jour	
E950	ACESULFAME-K Édulcorant et exhausteur de goût de synthèse 200 fois plus sucré que le sucre. Souvent utilisé dans les chewing-gums, de nombreuses boissons, confiseries, pâtisseries industrielles, desserts, certaines boissons lactées et tant d'autres produits dont il est impossible de faire la liste. Additif autorisé par la FDA depuis 1988 malgré un manque évident d'études approfondies. Cet additif ayant un arrière goût amer il est souvent utilisé avec de l'aspartame. Selon un auteur (43) : « Comparé l'aspartame et à la saccharine, qui ne sont pas eux-mêmes irréprochables, l'acesulfame-k est même le pire des trois ». Selon un rapport anglais du mois de mars 2005, cet édulcorant serait bien cancérigène et lié à l'hypoglycémie, des tumeurs aux poumons, des hausses de cholestérol, et la leucémie. Risque de cancer. **À ÉVITER À TOUT PRIX**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E951	ASPARTAME - Voir page 57 Selon le spécialiste mondial de l'aspartame, Dr H.J. Roberts : « **L'ASPARTAME EST UN VÉRITABLE POISON** ». C'est en fait un produit neurotoxique pouvant provoquer plus de 92 symptômes. Cet additif n'aurait jamais du être autorisé **À ÉVITER À TOUT PRIX**	
E952	ACIDE CYCLAMIQUE et ses sels de Na et de Ca Édulcorants de synthèse dérivés du saccharose 30 à 40 fois plus sucrés que le sucre, ayant provoqué des dommages dans les testicules de rats de laboratoires. Additifs suspectés d'être cancérigènes et utilisés depuis 1953. Interdit aux U.S.A depuis 1970 mais encore autorisé au Canada et dans d'autres pays (44) **À ÉVITER**	
E953	ISOMALT Édulcorant de synthèse dérivé de la saccharose ou fabriqué par génie génétique **Risques** : ballonnements et diarrhées. Additif très utilisé **ATTENTION**	
E954	SACCHARINE et ses sels de Na, K et de Ca (sodium, potassium et calcium) Le doyen des édulcorants qui a un goût amer et un pouvoir sucrant 300 fois plus élevé que celui du sucre Forts risques d'allergies et certainement cancérigène. L'histoire de cet additif est très longue (45). Il est préférable de **l'ÉVITER**	
E955	SUCRALOSE Édulcorant de synthèse dérivé du saccharose traité au chlore. Cet édulcorant a été autorisé en 1991 sous la marque de Splenda™ et est 600 fois plus sucré que le sucre **Risques** : destruction du système immunitaire car affectant principalement le foie et les reins (46). **À ÉVITER**	
E957	THAUMATINE Édulcorant et exhausteur de goût d'origine naturelle fabriqué à partir des fruits d'une plante tropicale (Thaumococcus danielli), qui serait jusqu'à 2500 fois plus sucré que le sucre et qui est largement utilisé dans de nombreux aliments. Pourquoi ne pas se contenter de sucre complet et de miel ? Cet additif pourrait aussi être fabriqué par génie génétique. Additif en général considéré comme inoffensif même si certains auteurs le déconseillent. Par précaution il est ici classé orange	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E959	NÉOHESPÉRIDINE DC Édulcorant et exhausteur de goût dérivé des agrumes et qui pourrait être de 1000 à 1800 fois plus sucré que le sucre. Utilisé dans de nombreux aliments et considéré comme inoffensif. La question est de savoir si on en a vraiment besoin	
E962	SEL d'ASPARTAME et d'ACESULFAME-K Voir les E950 et 951. **À ÉVITER À TOUT PRIX**	
E965	MALTITOL (i) et sirop de maltitol (ii) Édulcorant de synthèse et support pour additifs, dérivé du saccharose ou du lactose et pouvant aussi être fabriqué à partir de maïs génétiquement modifié **Risques** : Diarrhées et ballonnements. **ATTENTION**	
E966	LACTITOL Édulcorant, support pour additifs de synthèse dérivé de sucres de lait et dont le pouvoir sucrant serait inférieur de moitié à celui du sucre **Risques** : diarrhées et ballonnements. **ATTENTION**	
E967	XYLITOL Édulcorant de synthèse qui a été dénoncé par la FDA elle-même comme cancérigène depuis des années **Risques reconnus pour notre santé** : de nombreux troubles du métabolisme, acidose, calculs rénaux, mauvais fonctionnement des reins, nausées, perte de l'orientation, évanouissement et même décès. Donc bien plus que des diarrhées et des ballonnements en général indiqués. Malgré la toxicité évidente pour notre santé du Xylitol, il est encore autorisé de nos jours (47). **À ÉVITER**	
E999	EXTRAITS de QUILLAIA Stabilisateurs de mousse naturels qui seraient extraits de l'écorce d'un arbre d'Amérique du sud (Quillaia saponaria) qui est utilisé dans des bières, des cidres et des sodas. Certains auteurs considèrent cet additif comme inoffensif et d'autres comme toxique et pouvant contenir des saponines ; substances toxiques pour le sang et pouvant provoquer des inflammations intestinales. Additif classé donc orange	
E1100	AMYLASE Enzyme alimentaire dérivé de pancréas de porcs ou de moisissures ou aussi fabriqué par génie génétique. Additif utilisé dans de nombreux aliments. Autorisé au Canada et aux U.S.A et n'est pas mentionné dans la liste des additifs européens. Additif ajouté au cas ou vous le rencontreriez et ici classé orange	
E1103	INVERTASE Enzyme dérivé de levures et utilisé dans de nombreux aliments. Considéré comme inoffensif à ce jour	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E1105	LYSOZYME Conservateur naturel et enzyme qui serait extrait du blanc d'œuf ou produit par génie génétique. Cet additif est utilisé pour les fromages à pâte dure et à découper. Attention pour les personnes étant allergiques au blanc d'œuf. Additif ici classé orange	
E1200	POLY DEXTROSE Agent de charge, support pour additifs, agent de texture et régulateur d'humidité de synthèse, dont il ne faut pas consommer plus de 90 gr par jour pour éviter les risques de diarrhées. **ATTENTION**	
E1201	POLYVINYLPYRROLIDONE Agent de support et floculant dérivé de pyrrolidone de vinyle, permettant de lier les agents de turbidité dans les boissons. Une fois utilisé cet additif serait éliminé au maximum afin que son nom ne soit pas obligatoirement indiqué sur les étiquettes. Le corps mettrait jusqu'à un an pour éliminer cet additif, il a causé des cancers ainsi que des fausses couches spontanées chez des animaux de laboratoires (48). **À ÉVITER**	
E1202	POLYVINYLPOLYPYRROLIDONE Voir le E1201. **À ÉVITER**	
E 1404	AMIDON OXYDÉ (famille des amidons modifiés du E1404 au E1451) Épaississants, stabilisants, agents d'enrobage et de charge d'origine naturelle ou dérivés de maïs transgénique. En général, ces additifs sont considérés comme inoffensifs mais s'ils proviennent de produits génétiquement modifiés, **ATTENTION**. De plus, comme ces amidons sont souvent modifiés à l'aide de produits chimiques, on obtient un produit qui n'a presque pas de valeur nutritive. Dr Ross HumeHull considère que cette famille d'additifs devrait être supprimée (49) Les risques sont : diarrhées chez les enfants, troubles digestifs, de plus, lors d'expériences sur des animaux de laboratoire, ces amidons modifiés ont entraîné des dépositions de calcaire dans les reins et le bassin. On ne sait pas si c'est le cas chez l'espèce humaine. À part les E 1440 et 1442, ils sont tous autorisés dans les aliments pour nourrissons et enfants en bas âge. D'où l'intérêt de leur cuisiner soi-même de bons petits plats nutritifs **ATTENTION**	
E1410	PHOSPHATE d'AMIDON Support pour additifs, épaississant, agent d'enrobage et de charge d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique **Risque** : hyperactivité. Voir aussi le E 1404. **ATTENTION**	
E1412	PHOSPHATE de DIAMIDON - Voir le E 1410. **ATTENTION**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E1413	PHOSPHATE de DIAMIDON PHOSPHATÉ Voir le E 1410. **ATTENTION**	
E1414	PHOSPHATE de DIAMIDON ACÉTYLÉ Voir le E 1410. **ATTENTION**	
E1420	AMIDON ACÉTYLÉ Support pour additifs, épaississant, stabilisant et agent de charge d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique Voir le E 1404. **ATTENTION**	
E1422	ADIPATE de DIAMIDON ACÉTYLÉ Voir le E 1420. **ATTENTION**	
E1440	AMIDON HYDROXYPROPYLÉ Support pour additifs, épaississant et gélifiant d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique Voir le E 1404. **ATTENTION**	
E1442	PHOSPHATE de DIAMIDON HYDROXYPROPYLÉ Support pour additifs, épaississant et gélifiant d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique Voir le E 1410. **ATTENTION**	
E1450	OCTÉNYLE SUCCINATE d'AMIDON SODIQUE Support pour additifs, épaississant et stabilisant d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique Voir le E 1404. **ATTENTION**	
E1451	AMIDON OXYDÉ ACÉTYLÉ Support pour additifs et épaississant, d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique Voir le E1404. **ATTENTION**	
E1505	CITRATE de TRIÉTHYLE Support et solvant pour additifs et arômes, de synthèse pouvant aussi être produit par génie génétique. Manque d'études sur cet additif. Aussi autorisé dans les blancs d'œufs séchés, liquides ou congelés, ainsi que dans les vernis à ongles (50). **ATTENTION**	
E1517	DIACÉTINE (ou diacétate de glycéryle) Support et solvant pour additifs et arômes de synthèse pouvant aussi être d'origine animale, végétale ou transgénique. Aussi utilisé comme fixateur pour les parfums ainsi que comme solvant pour la fabrication de cellulose et de pellicules photographiques (50). Additif en général considéré comme inoffensif mais si d'origine transgénique : **ATTENTION**	
E1518	TRIACÉTATE de GLYCÉRYLE (triacétine) Voir le E1517. **ATTENTION**	

N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes personnelles
E1519	ALCOOL BENZYLIQUE Support et solvant pour additifs et arômes, parfois d'origine naturelle mais le plus souvent de synthèse. Additif en général considéré comme inoffensif mais parfois issu de matières transgéniques. **ATTENTION**	
E1520	PROPYLÈNE GLYCOL (propane-1, 2-diol) Support et solvant pour additifs qui pourrait être utilisé dans le colorant annatto utilisé dans les margarines, certains beurres et huiles solubles. Cet additif est aussi connu sous le nom d'anti-gel et on pourrait se demander si cela est bien indispensable lorsque l'on sait qu'il est bien connu médicalement que boire de l'anti-gel peut provoquer la perte de la vue, de graves problèmes aux reins et même la mort. Chez des animaux de laboratoire, cet additif administré par voie orale a même provoqué de graves troubles du système nerveux (51). Cet additif ayant provoqué des troubles hématologiques chez les chiens et les chats, il est interdit de l'utiliser dans leurs aliments. Alors pourquoi est-il toujours autorisé dans nos aliments, nos cosmétiques et nos médicaments ? **À ÉVITER**	

L'additif E951 = Aspartame Attention Poison

Malgré ce qu'en disent certaines firmes et malgré le fait que de nombreux professionnels de la santé (diabétologues, nutritionniste, dentistes, généralistes voire même des gynécologues) conseillent à leurs patients d'en consommer en tant qu'édulcorant de table en poudre, en « sucrettes », en boissons dites « light » (allégées) ou encore en chewing-gum sans sucre, pour perdre du poids ou pour éviter le sucre, cet additif n'aurait **JAMAIS** dû exister.

En quelques mots (car on pourrait en faire tout un livre) l'**ASPARTAME** a été découverte en 1965 par un chimiste américain qui tentait de créer un nouveau médicament pour soigner les ulcères. Dès 1973 des chercheurs américains indépendants avaient prouvé que l'aspartame détruisait le système nerveux et était hautement cancérigène. Mais sa mise sur le marché fut imposée dans les années 80 avec beaucoup d'argent. Des milliers de produits en contiennent dans près d'une centaine de pays dans le monde, il est impossible d'en faire la liste. Il s'agit de l'additif le plus controversé du siècle et dont nul ne peut encore mesurer les retombées du scandale qui va exploser. L'Aspartame est l'additif le plus meurtrier au monde !

À part les milliards qu'a rapporté (et que rapporte encore) cet édulcorant de synthèse (parfois nommé comme exhausteur de goût sur certaines étiquettes) peut provoquer jusqu'à 92 effets secondaires (liste reconnue depuis dix ans aux USA par la FDA). Allant du simple mal de tête au cancer du cerveau en passant par des maladies comme celles de Parkinson, Alzheimer et Sclérose en plaque. Il est donc **VITAL** de savoir le détecter et de l'**ÉVITER**.

En effet, le Dr Roberts, spécialiste de la question et auteur d'un ouvrage de plus de 1020 pages sur le sujet (H), déclare dans un documentaire : « L'aspartame est un édulcorant de synthèse, un additif et c'est un produit chimique. Ce n'est pas un produit naturel, c'est en fait un « **VÉRITABLE POISON** » (I). Il précise aussi, que l'aspartame est constituée de trois composants : 50% de phénylalanine, 40% d'acide aspartique et les 10% restants sont constitués d'Ester de Méthyle qui, une fois avalé, se transforme en méthanol de bois; (de l'alcool de bois, un poison très toxique) et ce à partir de 30 degrés. Ensuite ce méthanol se décompose en formaldéhyde (classé dans le même groupe que les drogues comme le cyanure et l'arsenic), en acide formique et en diketopiperazine (DKP), tous responsables de tumeurs au cerveau. Ce « **POISON** » est présenté sous différents noms : **ASPARTAME** (parfois : « Aspartam » dans certains médicaments et même pour enfants), E951 et tout produit en contenant doit mentionner la phrase : « Contient une source de phénylalanine » pour les rares personnes qui y seraient allergiques. Il est donc **INDISPENSABLE** de lire toutes les étiquettes avant d'avaler quoi que ce soit, même dans les suppléments en vitamines ou minéraux et les produits où il n'y a pas écrit : « sans sucre » ou encore « light ».

Voici les effets secondaires des plus courants aux plus rares du **POISON** qu'est l'aspartame. Nous n'aurons malheureusement pas ici la place de tous les citer car ce poison détruit le système immunitaire et empêche la production d'ADN (acide nucléique qui assure le contrôle de l'activité de nos cellules) mais avec les

liens suivants, vous pourrez en savoir plus.

Effets secondaires : maux de tête, troubles digestifs, diarrhées, ballonnements, insomnies, prise de poids, hyperactivité, manque de concentration, baisse et troubles de la vue, baisse de l'ouie, forte sensibilité au bruit, douleurs articulaires (articulations, dos, genoux), crampes, fatigue chronique (voire endormissement au volant), cernes sous les yeux, réactions cutanées et diverses démangeaisons inexpliquées, perte des cheveux, sinusites, problèmes de dentition, rétraction des gencives, sensation d'avoir froid en toute saison, saignement de nez, baisse de l'intelligence, trous de mémoire, dépression, sauts d'humeur sans raison particulière, crises de panique, paranoïa, obsessions, agoraphobie, agressivité (voire violence physique), crises d'hypersexualité, crises de démence, convulsions, parfois épilepsie, problèmes de thyroïde, infertilité, impuissance, déformation congénitale, retards mentaux, baisse du nombre de plaquettes dans le sang, hypo et hyperglycémie, destruction du système immunitaire (forte sensibilité aux infections). Plus grave : cet édulcorant peut provoquer ou encore aggraver le diabète, la maladie de Parkinson, celle d'Alzheimer, de sclérose en plaque, la fibromyalgie, les arrêts cardiaques brutaux (surtout chez les sportifs), cancers du cerveau (et autres), ruptures d'anévrisme, lupus. De plus, l'aspartame peut entraîner une intoxication aux métaux lourds.

Cet additif fait partie de la famille des « excitotoxines », c'est-à-dire qu'il a la triste capacité d'exciter les neurones du cerveau et ce jusqu'à les faire exploser petit à petit, détruisant ainsi le système nerveux et pouvant atteindre de nombreux organes. Des millions de « victimes de l'aspartame » vont donc se faire soigner pour des maladies plus ou moins graves pendant parfois des années **SANS SAVOIR** que leur consommation de produits à l'aspartame est la source de leurs problèmes de santé.

La solution passe par la décision d'arrêter d'en consommer pendant au moins 60 jours. Parallèlement, préparez et cuisinez vous-même votre nourriture quotidienne (afin d'éviter aussi le E621), mangez sainement et buvez suffisamment d'eau plate. Probablement, vous remarquerez alors une disparition progressive des symptômes vous devriez aller de mieux en mieux, servant ainsi d'exemple autour de vous ! Dès lors, ne touchez plus JAMAIS à ces produits (car ils entraînent une DANGEREUSE accoutumance) et prenez l'habitude de lire les étiquettes car il n'y a pas d'autre solution. Il n'y aucune raison de consommer de l'aspartame qui n'est même pas un produit diététique !

Autres édulcorants de synthèse récents : **SPLENDA** et **NÉOTAME. À ÉVITER**

Pour en savoir plus, voici certains liens que vous pouvez consulter :

En français :

http://www.earthrainbownetwork.com/AspartaMalcache.htm
http://www.earthrainbownetwork.com/AspartameDepliant.htm
http://www.earthrainbownetwork.com/AspartameTruth.htm
http://www.jeunesse-ardente.net/Diaporamas/Aspartame.pps (excellent diaporama)
http://biogassendi.ifrance.com/biogassendi/glutamatefr.htm

www.stelior.org ou www.hyperactif.net sites suisses

En anglais :

www.dorway.com
www.holisticmed.com/aspartame/
http://presidiotex.com/aspartame
www.janethull.com
www.truthinlabeling.org
www.aspartamesafety.com/
www.dldewey.com/columns/asparf.htm
www.hacsg.org.uk
www.sunsentpress.com
www.aspartamekills.com

E621 ou Glutamate Monosodique

(« GMS » en français ou « MSG » en anglais)

E621 ou Glutamate Monosodique (« GMS » en français ou « MSG » en anglais).

Cet exhausteur de goût est aussi dangereux que l'aspartame mais peut se cacher sous différents noms. Il a pour but d'exciter vos papilles gustatives et de vous donner envie de manger encore plus de produits en contenant, comme par exemple l'envie « irrésistible » de finir un grand paquet de chips d'un seul coup. Le problème est que certaines personnes y sont très allergiques et comme dans ce cas là, une consommation accidentelle pourrait leur être parfois fatale, elles doivent cuisiner elles-mêmes **TOUT** ce qu'elles consomment. Depuis les années 1950, cet additif a été de plus en plus utilisé par les industriels de l'agroalimentaire en quantités grandissantes, afin de donner plus de goût aux aliments et de faire de plus en plus de profit grâce à l'argent des consommateurs non informés. Cet additif a largement favorisé l'épidémie d'obésité que nous connaissons de nos jours, il a aussi tendance à tripler le taux d'insuline fabriquée par le pancréas, pouvant ainsi provoquer des cas de diabète de type 2. Cet additif peut rendre aussi dépendant que la nicotine ou que certaines drogues dures.

Dans son livre (G) « EXCITOTOXINS : The taste that kills » (« Excitotoxines : Le goût qui tue » - 1997) le Dr RUSSELL BLAYLOCK (éminent neurochirurgien et nutritionniste américain), explique en détails ce que peuvent faire comme ravages l'Aspartame et le Glutamate monosodique, tous deux

considérés comme des « excitotoxines » détruisant le système nerveux et cancérigènes. Le tout en 260 pages et en citant plus de 490 références et études scientifiques datant de 1950 à 1993. Dans de trop nombreux pays comme la France, **RIEN** n'a été dit sur la toxicité de cet additif qui est pourtant très utilisé par les industriels et sous plusieurs noms tel un additif « caméléon » ! Même si cela semble difficile à croire, cet additif pourrait être présent dans la majorité des produits transformés. Étant donné qu'il est très utilisé dans les plats asiatiques et indiens, certains restaurants aux États-Unis affichent dans leur vitrine : « **NO MSG HERE** » (Ici, pas de GMS) afin d'attirer les clients informés. Mais le GMS va plus loin et voici les différents noms qu'il peut utiliser pour se dissimuler dans des millions de produits tels que les chips, les soupes en sachets, les plats surgelés, les plats préparés, les bonbons, les pâtes à tartiner, les produits de « régime » et tant d'autres produits dont la liste est **IMPOSSIBLE** à faire.

Les noms suivants cachent **TOUJOURS** du GMS : Glutamate monosodique, Glutamate, acide glutamique, huile ou graisse végétale hydrogénées, protéines hydrogénées, gélatine, caséinates de sodium ou de calcium, levure rajoutée, extrait de levure, glutamate monopotassique et certaines huiles de maïs.

Ceux-ci contiennent **SOUVENT** du GMS : Extraits de malt, bouillons, arômes de malt, arômes artificiels, arômes naturels, arômes naturels de porc ou de poulet, extraits d'épices, protéines de blé, de nombreux assaisonnements ou épices (qui ne sont pas toujours simplement du sel, des herbes ou du poivre mais souvent des produits chimiques), maltodextrine, sauce au soja, produits fermentés ou fortifiés aux protéines, acide citrique (ou concentré), sirop de maïs, arôme de caramel (colorant).

Ceux-ci pourraient contenir du GMS : protéines de soja (ou concentré), isolat de protéines de soja, protéines de blé (ou concentré), carragheens, enzymes, protéines de lait (parfois fortifiées) ou encore protéines de riz ou d'avoine.

Mais voici un exemple d'emballage : il s'agit d'une boite de risotto italien assez connu. Sur le devant de la boite on voit bien dans un angle, la mention: « SANS GMS adjoint »... Mais comme vous êtes à présent un expert du GMS et de ses différents noms à vous de trouver les sources de GMS cachées. Voici la liste des ingrédients : « Riz étuvé, tomates séchées 9,5%, arômes, graisse végétale hydrogénée, protéines du lait, sel, oignon, fromage fondu, extrait de levure ». Comme par hasard ce risotto est irrésistible ! Mais rassurez-vous quelques assiettes ne devraient pas vous tuer (sauf en cas d'allergies). Juste détruire un certain nombre de vos neurones ! Bon appétit.

Références

1. Page 88 de « Ces maladies créées par l'homme » du Pr. Dominique BELPOMME (2004).
2. Page 18 de « Hard to Swallow, the truth about food additives » (« Difficile à avaler : La vérité sur les additifs alimentaires ») de Doris Sarjeant et de Karen Evans. Livre très connu, publié au Canada (deuxième édition en Août 1999).
3. Page 11 de HTS (Hard to swallow voir ci-dessus).
4. Page 11 de HTS
5. Page 95 de HTS
6. Pages 26 et 27 de HTS
7. Pages 88 á 91 de HTS
8. Site de l'association d'aide pour les enfants hyperactifs en Angleterre : http://www.hacsg.org.uk
9. Page 75 et 76 de HTS
10. Page 39 de HTS
11. Page 77 de HTS
12. Page 98 de HTS
13. Page 33/34 de HTS
14. Page 41 de HTS
15.Page 196 du livre du Dr RUSSELL BLAYLOCK : « Health and Nutrition Secrets that can save your life ». (2002)
16. Dans le « Find Out guide » de Belinda Barnes
17. Page 40 de HTS
18. Page 107 de HTS
19. Dans le guide de Belinda Barnes
20. Page 56 de HTS
21. Pages 60/61 de HTS
22. Pages 70/71 de HTS
23. Page 51 de HTS
24. Pages 92 et 69 de HTS
25. Pages 61,62 et 85 de HTS
26. Page 61 de HTS
27. Pages 51/52 de HTS
28. Pages 32/33 de HTS
29. Pages 4/5 de HTS
30. Page 93 de HTS
31. Pages 37/38 de HTS
32. Pages 216/217 de « L'envers des étiquettes » de Charles Wart
33. Pages 87/88 de HTS
34. Page 73 de HTS
35. Page 83 de HTS
36. Page 34 de THS
37. Page 60 de HTS
39. Page 32 du guide « FOOD ADDITIVES » de Christine Hoza Farlow, D.C.
40. Pages 82/83 de HTS
41. Page 62 de HTS
42. Page 64 de HTS
43. Page 120 du livre d'Hans-Ulrich Grimm : « Arômes dans notre assiette, la grande manipulation » Éditions Terre vivante (2004) pour tout savoir sur les grandes marques qui sont loin d'être les plus honnêtes.
44. Page 44 de HTS
45. Pages 78 à 81 de HTS
46. Pages 98 et 99 de HTS
47. Pages 107/108 de HTS
48. Page 71 de HTS
49. Pages 96, 97, 98 et de 133 à 138 de HTS
50. Page 105 de HTS
51. Page 76 de HTS
52. Selon l'émission de « Zone Interdite » (M6) diffusée le 30 Janvier 2005 dont le titre était : « Antidépresseurs, somnifères, amphétamines, drogue-t-on nos enfants ? ».

Bibliographie

A. Voir page 148 de l'excellent livre écrit par Hans-Ulrich GRIMM : « Arômes dans notre assiette, la grande manipulation », aux éditons Terre vivante (2004)

B. Pages 151 à 154 du livre cité ci-dessus

C. Pour en savoir plus sur l'histoire de la « Ritaline » (entre autres) je vous conseille l'excellent livre « Les inventeurs de maladies, manœuvres et manipulations de l'industrie pharmaceutique » de Jorg BLECH aux éditions Actes Sud (2005). Voir pages 124 à 143

D. Voir le livre : « La vérité sur les cosmétiques » de Rita Stiens - Éditions Bleuvert (2005)

E. « Information ou désinformation ? » de Sylvie Simon (2004) aux éditions Guy Trédaniel

F. « L'envers des étiquettes, choisir son alimentation » de Charles Wart aux éditions Amyris (2005). Livre rempli de multiples informations et de recettes de cuisine pour une alimentation saine

Voici d'autres livres que vous pourrez peut-être trouver en librairie, dans votre bibliothèque ou médiathèque :

- « La bouffe d'égout » de Fabien Perucca et Gérard Pouradier en livre de poche (1999) - J'ai lu
- « Toxiques alimentaires » de Marie Langre et Dr Maurice Rabache aux éditions Librio - 2004
- « Quand manger rend fou » de Danièle Starenkyj (2003) chez ORION et au sujet de « La maladie de la vache folle »
- « Alertes Santé, experts et citoyens face aux intérêts privés », par André Cicolella et Dorothée Benoit Browaeys. Éditions Fayard (2005)
- « La Stévia » de Barbara Simonsohn (2000) aux éditons Librairie de Médicis, au sujet de l'édulcorant naturel (plante originaire du Paraguay). En France, on peut se procurer de la Stévia en poudre (comme complément alimentaire) dans certains magasins bio sous la marque GUAYAPI. Édulcorant naturel, très bon produit pour tous et même pour les diabétiques.
- « La nouvelle dictature médico-scientifique » de Sylvie Simon aux éditions Dangles (2006)

Livre en anglais :

G. « EXCITOTOXINS, the taste that kills » (Excitotoxines : le goût qui tue) du Dr RUSSELL BLAYLOCK (neurologue, neurochirurgien et nutritionniste) au sujet des l'aspartame et du glutamate monosodique. Livre qui sera bientôt traduit en Francais (par les Éditions du Courrier du Livre).

H. « Aspartame DISEASE, an Ignored Epidemic » (La maladie de l'aspartame ; une épidémie ignorée) D. H.J. Roberts. Imposant livre de 1020 pages sur les effets secondaires de l'aspartame et des excitotoxines (2001)

I. Documentaire en anglais sur l'aspartame et le glutamate monosodique de Cori Bracket : « SWEET MISERY : A POISONED WORLD » (2004) en cours de traduction pour être sous-titré en français (http://www.soundandfury.tv/pages/Rumsfeld2.htm)

- «The crazy makers. How the Food Industry is destroying our brains and harming our children » de Carol Simontacchi
- « Natural Cures « they » don't want you to know about » de Kevin Trudeau (572 pages paru en 2004) déjà plus de deux millions d'exemplaires vendus
- « SWEET POISON » de Janet Starr Hull autre livre sur la toxicité de l'aspartame (www.janethull.com)
- « Nutrition and physical degeneration » de Weston A. Price
Livre édité 6 fois avec plus de 150 photos
- « NOT ON THE LABEL » - Felicity Lawrence – 2004. penguin.com - Investigations cachées au sujet des industries agroalimentaires internationales
- « CLEANING YOURSELF to DEATH » de Pat Thomas (2001)
- « Living Dangerously » de Pat Thomas (2003)

Produits testés pour vous

Voici une liste de certains produits que j'ai « testé » pour vous (sans aucun effets secondaires nocifs pour ma santé) et que vous pouvez essayer à votre tour si vous le voulez. Il est important de savoir que je n'ai aucun accord, ni intérêts financiers avec aucunes des sociétés ou artisans ici nommés. Les produits naturels coûtant plus cher que les produits chimiques ou que les OGM, il est normal que le prix de ces produits soit plus élevé (mais la qualité se paie, même pour l'alimentation). Raison de plus pour consommer ces produits avec modération ou pour certaines occasions seulement, ils seront ainsi mieux appréciés.

Tout d'abord, pour les inconditionnels des « fameux » chewing-gum, voici le seul d'entre-eux que je laisse mâcher à mes enfants, deux à trois fois par semaine au plus et avec l'esprit tranquille :

Le « GUAYAGUM » au guarana et à l'acérola, de chez Guayapi Tropical (www.guayapi.com); petite société qui fabrique aussi certains compléments alimentaires et des cosmétiques (*) GUAYAPI Tropical, 55 Rue Traversière 75012 Paris. Tél: +33 (0)1.43.46.52.43. Leurs produits sont en vente dans de nombreuses boutiques bio. N'oubliez pas que le chewing-gum n'est pas fait pour se laver les dents et que **PERSONNE** n'en a besoin tous les jours.

Pour ce qui est des bonbons (dont la consommation ne devrait être quotidienne pour personne) mes enfants aiment beaucoup les bonbons de la marque « ENTOUKA ». Ce sont des bonbons « sans gélatine et sans colorants ni conservateurs de synthèse » produits par la société « Les jardins biologiques et naturels » et vendus dans de nombreuses

boutiques bio. Vous pourrez trouver et savourer leurs « P'tites framboises Bio », « P'tites fraises Bio », « P'tits animaux Bio », « Bionours aux fruits » ou les « P'tits rouleaux de réglisse bio » entre autres, en sachets de 80 gr à 100 gr, à consommer petit à petit si possible.

Pour les adultes désirant garder une bonne haleine, il existe de nombreuses gommes au miel et/ou à la Propolis de différentes marques (lisez toujours les étiquettes).

Les chips Naturel (www.terrasana.com) contiennent tout simplement des pommes de terre bio, de l'huile de tournesol bio (100% non hydrogénée) et du sel marin.

Pour ce qui est des boissons, quoi que l'eau plate soit la meilleure option, voici certains produits que nous apprécions, mais toujours avec modération:

Deux marques de Cola bio vendues en petites bouteilles en verre de 33 cl (le verre est préférable au plastique) et en magasins bio :

- COLA biologique et équitable, de chez Vitamont.
- COLA biologique de chez Evernat.

L'été, mes enfants aiment faire des « glaces à l'eau » en utilisant ces colas (c'est bien mieux que ces glace à l'eau, aux colorants et aux arômes artificiels dans de longs étuis en plastique, dont la marque est bien connue, mais que je n'ai jamais achetés).

- Limonade Bio d'Antan au sucre de canne et au citron, de chez Vitamont, aussi vendue en bouteille en verre (de 75 cl).
- Boisson de chez GUAYAPI (*):
- Boisson au guarana et à l'acérola (25cl)
- Sirop de Guarana (500ml) aux propriétés dynamisantes et qui favorise la concentration et la mémoire (qui dit mieux ?), aussi très bon une fois dilué et en glaces à l'eau.

Voici nos sirops préférés :

Sirops fabriqués dans les Cévennes par Christine BEKISSA (30460 Soudorgues) : sirops de menthe verte, romarin, châtaigne, verveine, thym, framboise, lavande, myrtille, fleurs de sureau. Composition : eau, sucre, citrons et plantes non traitées du jardin ou de la cueillette tout simplement, sans colorants ni conservateur et à tenir au frais après ouverture. Sirops qui une fois dilués, peuvent aussi servir à faire d'excellentes glaces à l'eau lorsqu'il fait chaud !

Avec quoi remplacer la « célèbre pâte à tartiner de couleur marron » vendue dans des bocaux de plus en plus gros chaque année et surconsommée par des millions d'enfants au petit déjeuner ? (livre A)

Et bien la marque : « Evernat » vend le « Kao' Malin » ou encore, toujours dans les Cévennes :

Peter Thommen (La Liquière, 48330 St Etienne Vallée Française) fabrique de très bonnes pâtes à tartiner, des confitures, des pâtes de fruits, des crèmes de marrons, comme le « Chocomarron » (chocolat noir et crème de marrons) que mes enfants adorent et le tout est 100% BIO, avec juste le minimum d'ingrédients. Un régal pour les gourmets et les gourmands ! Ces produits sont vendus dans certaines Biocoop de l'Hérault, des marchés et « Au terroir des Cévennes » à Saint Jean du Gard.

Les produits « CELNAT » sont aussi très bien (www.celnat.fr), céréales, farines,

pâtes, galettes de riz, Green Magma (source de micronutriments et d'antioxydants) et tant d'autres produits.

Ainsi que les produits « BONNETERRE » (www.bonneterre.fr) comme par exemple une mousse au chocolat contenant deux ingrédients biologiques : du chocolat (50%) et des œufs frais entiers (50%). Un dessert d'exception ! Bonneterre propose aussi toute une gamme de produits.

Contrairement à une autre marque que nous appèlerons ici « BIEN LU » (en ne changeant qu'une lettre au nom d'origine) qui elle, vend une mousse au chocolat dont les ingrédients sont entre autres : lait entier, sirop de glucose fructose de blé et de maïs (OGM ?), 4,6% de chocolat en poudre, huile de coprah hydrogénée, gélatine bovine, émulsifiant (E472b), gélifiant (E407), etc... Et oui, c'est pas cher et ça rapporte gros... même aux consommateurs avec tous les risques d'effets secondaires en prime.

Mais devant cette « mousse au chocolat », je préfèrerais me passer de dessert !

Pour des desserts sans dangers et vendus en supermarchés voici une bonne marque : « VRAI ». Ceux-ci sont aussi Bio et leur message est le suivant : « Consommer Bio, c'est offrir une terre saine à nos enfants ». Je suis tout à fait d'accord avec eux !

Tout ceci pour vous montrer que l'on peut donc consommer moins et mieux avec le moins de produits chimiques possible pour le bien-être de tous.

Conclusion

Après avoir consulté ce guide plusieurs fois, vous serez peut-être amené à vous poser la question suivante : « Qu'est ce qu'on peut manger ? ». Il faut bien comprendre qu'en général, ce n'est pas une simple dose de produits contenant des colorants, des édulcorants, des exhausteurs de goût, des conservateurs, des arômes ou autres, qui pourrait provoquer un cancer ou toute autre maladie grave (en cas d'allergies importantes il faut rester vigilant) mais avec le temps, dose après dose, une accumulation progressive de certains additifs pourrait sérieusement nuire à votre santé. En ce qui concerne les additifs les plus dangereux comme le E621 et le E951, selon le Dr BLAYLOCK, ces additifs peuvent atteindre le cerveau en quelques minutes et commencer à en détruire les neurones en quelques heures (parfois 2 heures) selon la dose ingérée. Il faut alors faire de son mieux pour éviter ces additifs là. À la page 88 de son livre (G), le Dr BLAYLOCK a écrit :

« Parents, il est important d'arrêter immédiatement d'exposer vos enfants aux excitotoxines ». En effet, il explique que le cerveau des enfants est bien plus vulnérable que le nôtre par rapport à ces produits chimiques.

Nous n'aurons pas ici assez de place pour parler de la grande famille des milliers d'arômes artificiels ou « naturels », ni des centaines d'ingrédients qui ne sont pas obligatoirement cités sur les étiquettes, ni des pesticides et aliments irradiés (voir www.crirad.com).

Il faut savoir que plus la marque est connue, moins « elle » voudra bien vous informer sur les ingrédients utilisés dans ses produits ou vous dire la vérité, par

soucis de « confidentialité ». On peut donc en déduire que plus la liste des ingrédients est courte, moins dangereux est l'aliment pour votre santé.

Le Dr BLAYLOCK dit toujours : « il ne suffit pas de **SAVOIR**, il faut aussi **VOULOIR** ». Ce qui veut dire qu'il ne suffit pas de savoir que certains additifs sont mauvais pour votre santé (voire parfois très toxiques) mais il faut aussi avoir la **VOLONTÉ** de les éviter, en prenant la peine de **LIRE LES ÉTIQUETTES.** Et même celles des produits biologiques qui parfois ne sont pas toujours 100% BIO mais qui contiennent en général bien moins d'ingrédients artificiels que les produits qui ne sont pas « BIO ». Certains vont dire que manger « BIO » c'est trop cher. Effectivement, les produits naturels coûtant plus chers que les produits chimiques, vous comprendrez pourquoi, vous pouvez acheter 1,5 l de limonade à l'aspartame pour parfois 20 centimes (sans compter le coût des médicaments divers dus aux migraines, insomnies ou diarrhées parmi les 92 effets secondaires possibles), alors qu' un litre de limonade « à l'ancienne » ou « BIO » pourrait vous coûter 7 fois plus cher (mais là, sans effets secondaires neurotoxiques). Il serait plus simple de boire un grand verre d'eau et de réserver la bonne limonade pour les « grandes occasions ». Le célèbre auteur; France GUILLAIN a même écrit un petit livre de 93 pages dont le titre est : « MANGER BIO, C'EST PAS CHER »; il est très bien fait et en plus abordable, alors bonne lecture !

Que gagnerez-vous en prenant le temps et la peine de lire toutes ces étiquettes ? Probablement une meilleure **SANTÉ**. Et qui que vous soyez ou quels que soient vos revenus, **LA SANTÉ N'A PAS DE PRIX !**

Vous comprendrez peut-être par la suite que vous avez la possibilité de consommer moins et mieux ou tout simplement, de consommer autrement. En achetant des produits fermiers ou locaux, en cuisinant vous-même, en éliminant la « malbouffe » de votre panier ou encore, en mangeant le plus sainement possible. Car **RIEN** ni **PERSONNE** ne vous oblige à avaler des produits chimiques (même pas les publicités dont il faut savoir rire ou se méfier).

J'espère que ce guide vous aidera à savoir ce que vous consommez (autant que m'a aidé sa première version anglaise pendant 10 ans). C'est aujourd'hui un honneur pour moi de partager avec vous cette nouvelle version (en espérant que la liste des additifs ne se rallongera pas trop vite).

Je vous souhaite à tous une excellente santé et « Tout le bonheur du monde » (comme le dit la chanson de « Sinsemilia »).

Corinne GOUGET

Index

A

B

C

CARBOXYMETHYLCELLULOSE RETICULEE ... E468
CARBOXYMETHYLCELLULOSE de SODIUM ... E466
CARBOXYMETHYLCELLULOSE ... hydrolysée de manière enzymatique ... E469
CARMIN d'INDIGOE132
CARMOISINE... ... E122
CAROTENES, CAROTENOIDES Mélangés ... E160a
CARRAGHENANES ... E407
CELLULOSE MICROCRISTALLINE (i) ou cellulose en poudre (ii) ... E460
CHARBON VÉGÉTAL MÉDICINAL ... E153
CHLOROPHYLLE / chlorophylline ... E140
CHLORURE de MAGNÉSIUM ... E511
CHLORURE de POTASSIUM ... E508
CHLORURE d'AMMONIUM ... E510
CHLORURE d'ÉTAIN ... E512
CHLORURE de CALCIUM ... E509
CIRE de CANDELILLA ... E902
CIRE MICROCRISTALLINE ... E905
CIRE d'ABEILLE BLANCHE ... E901
CIRE de CARNAUBA ... E903
CIRE de POLYÉTHYLÈNE OXYDÉE ... E914
CITRATE de TRI AMMONIUM ... E380
CITRATE de TRIETHYLE ... E1505
CITRATES de POTASSIUM ... E332
CITRATES TRI POTASSIQUE ... E332(ii)
CITRATES de CALCIUM ... E333
CITRATES de MONO POTASSIQUE ... E332(i)
CITRATES de SODIUM ... E331
COCHENILLE ... E120
COMPLEXES CUIVRIQUES ... E141
CRYPTOXANTTHINE ... E161c
CURCUMINE ... E100

D

DELTA – TOCOPHEROL ... E309
DÉRIVE SODIQUE de l'ester ETHILYQUE de l'acide P-HYDROXYBENZOIQUE ... E215
DIACETATE d' ASCORBYLE ... E303
DIACETINE ... E1517
DICARBONATE de DIMETHYLE ... E242
DIGLUTAMATE de CALCIUM ... E623
DIGLUTAMATE de MAGNÉSIUM ... E625
DIMETHYLPOLYSILOXANE (huile de silicone) ... E900
DIOXYDE de CARBONE ... E290
DIOXYDE de SILICIUM ... E551
DIOXYDE de SOUFRE ... E220
DIOXYDE de TITANE ... E171
DIPHÉNYLE ou BIPHENYLE ... E230
DIPHOSPHATES, DIPHOSPHATES DISODIQUES (ii) ... E450a
DIPHOSPHATES TRISODIQUES (iii) ... E450b
DISULFITE de SODIUM ... E223
DISULFITE de CALCIUM ... E225
DISULFITE de POTASSIUM ... E224
EDTA ... E385

E

ÉRYTHORBATE de SODIUM ... E316
ESTER ÉTHYLIQUE de l'acide bêta apocaroténique-8 ... E160f
ESTER ÉTHYLIQUE de l'acide bêta apocaroténique-8 ... E161
ESTER N-DODECYLIQUE ... E312
ESTERS d'acides gras de l'ACIDE ASCORBIQUE ... E304
ESTERS de l'ACIDE MONTANIQUE ... E912
ESTERS ACÉTIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras ... E472a
ESTERS CITRIQUES des MONO- et DIGLYCERIDES d'acides gras ... E472c
ESTERS de PROPANE-1, 2-DIOL d'ACIDES GRAS ... E477
ESTERS GLYCÉRIQUES de RÉSINES de BOIS ... E445
ESTERS LACTIQUES des MONO-et DIGLYCÉRIDES d'acides gras ... E472b
ESTERS mixtes ACÉTIQUES et tartriques des mono et diglycérides ... E472f
ESTERS MONOACETYLTARTRIQUES des mono et diglycérides d'acides ... E472e
ESTERS POLYGLYCERIQUES d'acides gras ... E475
ESTERS TARTRIQUES des mono et diglycérides d'acides gras ... E472d
ETHYL de MALTOL ... E637
ETHYLMETHYLCELLULOSE ... E465
EXTRAIT RICHE EN TOCOPHEROLS ... E306
EXTRAIT de PAPRIKA ... E160c
EXTRAITS de QUILLAIA ... E999

F

FARINE de GRAINES de CAROUBE ... E410
FARINE de GRAINES de CAROUBE ... E412
FERROCYANURE de CALCIUM ... E538
FERROCYANURE de POTASSIUM ... E536
FERROCYANURE de SODIUM ... E535
FLAXOXANTHINE ... E161a
FORMIATE de CALCIUM ... E238
FORMIATE de SODIUM ... E237

G

GALLATE d'OCTYLE ... E311
GALLATE de PROPYLE ... E310
GALLATE de DODECYLE ... E312
GAMMA-TOCOPHEROL ... E308
GÉLATINE ... E441
GLUCONATE FERREUX ... E579
GLUCONATE de CALCIUM ... E578
GLUCONATE de POTASSIUM ... E577
GLUCONATE de SODIUM ... E576
GLUCONO-DELTA-LACTON ... E575
GLUTAMATE MONOPOTASSIQUE ... E622
GLUTAMATE MONOSODIQUE ... E621
GLUTAMATE d'AMMONIUM ... E624
GLYCÉROL ou GLYCÉRINE ... E422
GLYCINE et son sel de sodium ... E640
GOMME ADRAGANTE (tragacanthe) ... E413
GOMME ARABIQUE ou GOMME d'ACACIA ... E414
GOMME GELLANE ... E418
GOMME KARAYA ... E416
GOMME TARA ... E417
GOMME XANTHANE ... E415
GUANYLATE DISODIQUE ... E627
GUANYLATE de CALCIUM ... E629
GUANYLATE DIPOTASSIQUE ... E628

H

HÉLIUM ... E939
HEPTONOLACTONE (1,4) ... E370
HEXAMETHYLENETETRAMINE ... E239
HUILE de SOJA OXYDEE ... E479b
HYDROGÈNE ... E949
HYDROXYDE de POTASSIUM ... E525
HYDROXYDE d'AMMONIUM ... E527
HYDROXYDE de CALCIUM ... E526
HYDROXYDE de MAGNÉSIUM ... E528
HYDROXYDE de SODIUM ... E524
HYDROXYPROPYL CELLULOSE ... E463
HYDROXYPROPYL METHYL CELLULOSE ... E464

I

INDIGOTINE ... E132
INOSINATE DICALCIQUE ... E633
INOSINATE DIPOTASSIQUE ... E632
INOSINATE DISODIQUE ... E631
INVERTASE ... E1103
ISOBUTANE ... E943b
ISOMALT ... E953

J

JAUNE 2 G ... E110
JAUNE de QUINOLÉINE ... E104
JAUNE ORANGE S ... E110

K

KAOLIN ... E559
KONJAC ... E425

L

L - ASCORBATE de CALCIUM ... E302
L - ASCORBATE de SODIUM ... E301
LACTATE de CALCIUM ... E327
LACTATE de POTASSIUM ... E326
LACTATE de SODIUM ... E325
LACTATE FERREUX ou Lactate de fer II ... E585
LACTITOL ... E966
LANOLINE ... E913
L-CYSTEINE ... E920
LECITHINES ... E322
LITHOLRUBINE-BK ... E180
LUTÉINE ... E161b
LYCOPENE ... E160d
LYSOZYME ... E1105

M

MALATES de POTASSIUM ... E351
MALATES de CALCIUM ... E352
MALATES de SODIUM ... E350
MANNITOL (ou sucre de manna) ... E421
METHYL -P-HYDROXYBENZOATE de SODIUM ... E219
METHYLCELLULOSE ... E461
MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras ... E471
MONOLAURATE de POLYSORBATE 20 SORBITANE ... E432
MONOLAURATE de SORBITANE ... E493
MONOOLÉATE de SORBITANE ... E494
MONOOLÉATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE ... E433
MONOPALMITATE de SORBITANE ... E495
MONOPALMITATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE ... E434
MONOSTEARATE de SORBITANE ... E491
MONOSTEARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE ... E435

N

NATAMYCINE ... E235
NEOHESPERIDINE DC ... E959
NISINE ... E234

NITRATE de POTASSIUM E252
NITRATE de SODIUM E251
NITRITE de POTASSIUM E249
NITRITE de SODIUM E250
NOIR BRILLANT BN ou NOIR PN E151
NORBIXINE E160b

O

OCTENYLE SUCCINATE d'AMIDON SODIQUE E1450
OR E175
ORTHOPHENYLPHENATE de SODIUM E232
ORTHOPHENYLPHENOL E231
ORTHOPHOSTPHATES de SODIUM E339
ORTHPHOSPHATES de POTASSIUM E340
ORTOPHOSPHATES de CALCIUM E341
OXYDE de CALCIUM E529
OXYDE de MAGNÉSIUM E530
OXYDES de FER E172
OXYGÈNE E948

P

PALMITATE d'ASCORBYLE E304
PECTINES AMIDEES E440b
PECTINES E440a
PHOSPHATE d'AMIDON E1410
PHOSPHATE de DIAMIDON E1412
PHOSPHATE d'ALUMINIUM ACIDE SODIQUE E541
PHOSPHATE de DIAMIDON ACÉTYLE E1414
PHOSPHATE de DIAMIDON HYDROXYPROPYLE E1442
PHOSPHATE de DIAMIDON PHOSPHATE E1413
PHOSPHATE de MAGNÉSIUM E343
PHOSPHATES d'OS E542
PHOSPHATES d'AMMONIUM E342
PHOSPHATIDES d'AMMONIUM E442
P-HYDROXYBENZOATE de MÉTHYLE E218
P-HYDROXYBENZOATE d'ÉTHYLE, Parabénes E214
P-HYDROXYBENZOATE de PROPYLE E216
PIGMENT RUBIS E180
POLY DEXTROSE E1200
POLY PHOSPHATES de CALCIUM E544
POLYÉTHYLÈNE de GLYCOL 6000 E496
POLY-L-DECENE HYDROGENE E907
POLYPHOSPHATE SODIQUE ou de potassium E452
POLYPHOSPHATES d'AMMONIUM E545
POLYRICINOLEATE de POLYGLYCEROL. E476
POLYSORBATE 20 .... E432
POLYSORBATE 40 .... E434
POLYSORBATE 60 .... E435
POLYSORBATE 65 .... E436
POLYSORBATE 80 .... E433
POLYVINYLPOLYPYRROLIDONE E1202
POLYVINYLPYRROLIDONE E1201
PONCEAU 4R E124
PROPANE E944
PROPIONATE de CALCIUM E282
PROPIONATE de POTASSIUM E283
PROPIONATE de SODIUM E281
PROPYLÈNE GLYCOL (propane-1, 2-diol) E1520
PROPYL-P-HYDROXYBENZOATE de SODIUM E217
PROTOXYDE d'AZOTE E942

R

RIBOFLAVINE E101
RIBONUCLEOTIDE CALCIQUE 5' E634
RIBONUCLEOTIDE DISODIQUE 5' E635
RIBONUCLEOTIDE DISODIQUE 5' E636
ROUCOU E160b
ROUGE 2G E128
ROUGE ALLURA AC E129
ROUGE de BETTERAVE E162

S

SACCHARINE E954
SEL d'ASPARTAME et d'ACESULFAME-K . E962
SEL de MAGNÉSIUM d'acides gras E470b
SELS de SODIUM, de potassium et de calcium d'acides gras E470a
SHELLAC E904
SILICATE ALUMINOPOTASSIQUE E555
SILICATE ALUMINOSODIQUE E554
SILICATE ALUMINOCALCIQUE E556
SILICATE d'ALUMINIUM E559
SILICATE de CALCIUM E552
SILICATE de MAGNÉSIUM(i), Tri silicate de magnésium (ii) E553a
SIROP de SORBITOL (ii) E420
SORBATE de CALCIUM E203
SORBATE de POTASSIUM E202
SORBATE de SODIUM E201
SORBITOL (i) E420
STÉARATE d'ASCORBYLE E304
STÉARATE MAGNÉSIUM E572
STÉARATE de POLYOXYETHYLENE 40 .... E431
STÉARATE de POLYOXYETHYLENE 8 .... E430
STEAROYL-2-LACTYLATE de SODIUM E481
STEAROYL-2-LACTYLATE de CALCIUM E482

SUCRALOSE E955
SUCROESTERS d'acides gras E473
SUCROGLYCERIDES E474
SULFATE d'ALUMINIUM POTASSIQUE E522
SULFATE d'ALUMINIUM AMMONIQUE E523
SULFATE d'ALUMINIUM SODIQUE E521
SULFATE de CALCIUM E516
SULFATE d'ALUMINIUM E520
SULFATE d'AMMONIUM E517
SULFATE de MAGNÉSIUM E518
SULFATES de POTASSIUM (i) et Sulfate acide de potassium (ii) E515
SULFATES de SODIUM E514
SULFITE ACIDE de SODIUM E222
SULFITE ACIDE de POTASSIUM E228
SULFITE ACIDE de CALCIUM E227
SULFITE de CALCIUM E226
SULFITE de SODIUM E221
SUNSET YELLOW FCF E110

T

TALC E553b
TARTRATES de SODIUM L E335
TARTRATE de CALCIUM E354
TARTRATE DOUBLE de POTASSIUM et de SODIUM E337
TARTRATE de STÉARYLE E483
TARTRATES de POTASSIUM E336
TARTRAZINE E102
TETRABORATE de SODIUM E285
TETRABORATE de SODIUM E241
THAUMATINE E957
THIABENDAZOLE E233
TRIACETATE de GLYCERYLE (triacétine) E1518
TRIPHOSPHATE PENTASODIQUE (i) ou pentapotassique (ii) E451
TRISTEARAT de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE E436
TRISTEARATE de SORBITANE E492

V

VERT BRILLANT BS / VERT LISSAMINE... E142

X

XYLITOL E967

Achevé d'imprimer sur les presses de
France Quercy à Cahors
N° d'impression : 60256
Dépôt légal : janvier 2006

Imprimé en France

Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ?

C'est la question que se posent de nombreux consommateurs qui, comme vous, voudraient bien savoir ce qui se cache dans la liste des ingrédients, sous des noms parfois difficiles à lire et à prononcer ou des codes comme le E951, par exemple. Muni de ce guide facile à utiliser, vous serez **enfin** capable de **savoir** ce que sont la plupart des ingrédients cités sur les emballages (même si tout n'est pas dit sur les étiquettes) et vous aurez le **pouvoir** de décider d'acheter ou non les produits concernés.

Après plus de 12 ans d'expérience dans le domaine de la toxicité des additifs alimentaires, dont 2 ans passés à comparer de nombreuses études internationales sur le sujet, Corinne Gouget est heureuse de vous donner la possibilité de **savoir ce que vous mangez**.



Éditions
Chariot d'Or

Prix : 6 €
ISBN : 2-911806-69-7

9 782911 806698

Distribué et diffusé par DG Diffusion – France